

**ЭНЦИКЛОПЕДІЯ СЦЕНИЧЕСКАГО САМООБРАЗОВАНІЯ**

Томъ шестой.

**Е. Жакъ Далькрозь**

# **РИТМЪ,**

**ЕГО ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ  
ДЛЯ ЖИЗНИ И ДЛЯ ИСКУССТВА**

**ШЕСТЬ ЛЕКЦІЙ**

Переводъ Н. Гнѣсиной

Изданіе журнала „Театръ и Искусство“

СПБ. Вознесенскій просп. 4. Тел. 16-69

Для телеграммъ — Петербургъ Театрискусство.



ПРЕДИСЛОВІЕ  
нѣмецкаго издателя.



Въ августъ 1907 г., въ Женевѣ, Жакъ-Далькрозъ прочелъ шесть лекцій, въ которыхъ изложилъ свой методъ музыкальнаго воспитанія при помощи ритмической гимнастики. На лекціяхъ присутствовало около 100 слушателей обоего пола. Какъ слушатели, такъ и постороннія лица неоднократно высказывали пожеланіе, чтобы эти лекціи были изданы. Идя навстрѣчу этому желанію и надѣясь еще болѣе расширить кругъ почитателей ритмической гимнастики, мы предприняли изданіе лекцій Далькроза.

Для того, чтобы помочь читателю оріентироваться въ послѣдующемъ изложеніи, мы считаемъ полезнымъ установить руководящія основныя положенія метода ритмической гимнастики.

1. Всякій ритмъ есть движеніе.
2. Всякое движеніе матеріально.
3. Всякое движеніе протекаетъ во времени и въ пространствѣ.
4. Пространство и время наполнены матеріей, подчиненной законамъ вѣчнаго ритма.
5. Движенія совсѣмъ маленькихъ дѣтей исключительно тѣлесны и безсознательны.
6. Наше сознаніе слагается изъ матеріаловъ физическаго опыта.
7. Ясность интеллектуальныхъ воспріятій достигается чисто физическими средствами.
8. Внести порядокъ въ движенія человѣка значитъ воспитать въ немъ чувство ритма.

Базель, августъ 1907 г.

Павелъ Бѣпле.



Первая лекція.





И зналъ одну даму, которая съ дѣтства занималась гимнастикой; она была первой въ классѣ по силѣ и ловкости; и вотъ, когда въ одинъ прекрасный день этой дамѣ вздумалось выскочить изъ трамвая, шедшаго медленнымъ ходомъ, она потеряла равновѣсіе и довольно неловко упала. Это непріятное происшествіе вовсе не простая случайность, оно прямое слѣдствіе незнанія простѣйшихъ законовъ движенія и равновѣсія.

Но къ чему же сводится практическая польза гимнастики, если опытная преподавательница этого предмета не умѣетъ выскочить изъ трамвая на тихомъ ходу.

Зналъ я еще другую даму, дипломированную учительницу музыки, великолѣпно справлявшуюся съ труднѣйшими образцами фортепіанной техники. Однажды надъ нею было сдѣлано довольно странное наблюденіе: на балу было замѣчено, что эта особа танцуетъ вальсъ на двѣ, а польку на три четверти и кромѣ того никогда не попадаетъ въ тактъ. Такой недостатокъ чувства размѣра у чело-вѣка, много лѣтъ занимавшагося музыкой, заставляетъ насъ поставить вопросъ: имѣетъ ли какой-нибудь смыслъ обученіе фортепіанной игрѣ, разъ главнѣйшіе элементы музыки—тактъ и ритмъ находятся въ такомъ пренебреженіи.

Мы знаемъ, что существуютъ учителя музыки, которыхъ интересуютъ только *руки* ихъ учениковъ. Они на тысячу ладовъ гнутъ и растягиваютъ эти руки, для того, чтобы развить въ нихъ силу и гибкость; когда же, наконецъ, цѣль

достигнута, они все-таки продолжают свое дѣло—гнуть и растягивать руки, только потому что они не знаютъ, что бы можно было еще сдѣлать съ этими послушными орудіями. Между тѣмъ для истиннаго педагога преподавать игру на фортепіано значить прежде всего заниматься музыкой.

Его интересы не ограничиваются тѣмъ, чтобы развить бѣглость пальцевъ ученика. Вышеописанная система преподаванія имѣла бы еще какое-нибудь оправданіе, если бы можно было установить для дѣтей два параллельныхъ и неразрывныхъ курса—курсъ музыки и курсъ техники.

Но пока что нашимъ учителямъ приходится одновременно учить основнымъ законамъ музыкальнаго искусства и техникѣ игры, точно такъ же какъ учителямъ рисованія приходится съ одной стороны объяснять законы перспективы, съ другой учить правильно владѣть карандашомъ и кистью.

Плюхого мнѣнія были бы мы о томъ учительѣ рисованія, который обращалъ бы исключительное вниманіе на манеру водить карандашомъ и кистью и не интересовался бы правильностью рисунка своихъ учениковъ. А между тѣмъ сплошь да рядомъ учителя музыки, пренебрегая самымъ искусствомъ музыки, заботятся объ одной только Technik. О музыкальныхъ талантахъ учащихся они судятъ по ихъ рукамъ и пальцамъ. Такое мнѣніе находитъ себѣ полное сочувствіе у нашей публики и въ тонѣ этимъ педагогамъ она склонна повторять, что руки и пальцы создаютъ виртуоза, а не прекрасный слухъ и врожденное чувство ритма. Какъ можно при оцѣнкѣ духовныхъ способностей руководиться настолько одной лишь физической мѣркой?

И все же критикуемый нами методъ могъ бы быть вполне пригоденъ для ученика съ дарованіемъ. Но это вовсе не доказательство его правильности. Вѣрно то, что этотъ методъ заключаетъ въ себѣ *нѣкоторые* жизнеспособные элементы, достаточные на первый взглядъ для совершенствованія одаренныхъ учениковъ. Ему на помощь приходятъ

образовыя классическія произведенія, знакомство съ которыми необходимо при всякомъ преподаваніи, какъ бы плохо оно ни велось. Эти-то произведенія, развивая вкусъ одареннаго ученика, уравниваютъ вліяніе односторонняго учителя, поглощеннаго всецѣло гимнастикой рукъ и механическимъ обученіемъ нотамъ. Они научаютъ его правильно судить о самомъ себѣ. Но если вѣрно, что существуютъ музыканты „Божьей милостью“, то быть можетъ они могли бы стать еще болѣе великими, если бы что дѣйство ихъ протекло бы подъ животворнымъ вліяніемъ истиннаго художника. Природное дарованіе можно сравнить съ сокомъ растенія, а воспитаніе со свѣтомъ, солнцемъ, тепломъ. Они необходимы для того, чтобы распустились почки и весенній цвѣтокъ расцвѣлъ пышнымъ цвѣтомъ... Безъ нихъ погибнуть лучшіе цвѣты.

Малоспособному ученику механической способъ преподаванія дастъ очень мало. Онъ, конечно, не поможетъ ему понять исполняемыя вещи, а такъ какъ отъ природы его музыкальное вниманіе и чутье развиты плохо, то онъ и будетъ играть эти вещи, не понимая ихъ.

Мы предлагаемъ вести преподаваніе по иному принципу, а именно: надо расчленивъ искусство музыки на его отдѣльные элементы и послѣдовательно знакомить съ ними ученика. Это облегчитъ ему ихъ усвоеніе.

Порядокъ долженъ быть таковъ: ритмъ, звукъ, инструментъ. Этому соотвѣтствуютъ:

- 1) Физическія упражненія.
- 2) Упраженія для слуха и голоса.
- 3) Выясненіе взаимоотношеній между движеніями нашего тѣла и механизмомъ даннаго инструмента, и развитіе воспримчивости слуха къ тембру даннаго инструмента.

Единственно такимъ путемъ можно пробудить склонность къ музыкѣ у малоодареннаго ученика. Но этотъ путь

пригодится и одареннымъ. Имъ онъ дастъ много наслажденія, ибо все касающееся милаго имъ искусства близко и интересно; конечно, нужно позаботиться о томъ, чтобы всѣ эти знанія преподносились въ формѣ, соответствующей юному возрасту учащихся; разумѣется мы не станемъ говорить такъ, напр.: „музыка состоитъ изъ ритма и звука“ и т. д. Это оттолкнуло бы отъ насъ сердце ученика. И если мы настаиваемъ на отдѣльномъ изученіи ритма и звука, то лишь съ тѣмъ условіемъ, чтобы ребенокъ не воспринималъ это какъ покушеніе на цѣлостность самого искусства. Мы знаемъ, что дѣти испытываютъ громадное удовольствіе отъ ритма, независимо отъ музыки. Въ сущности, что нравится талантливому ребенку въ музыкѣ больше всего? Именно ритмъ, ритмическія ударенія. Постараемся использовать эти природныя склонности. Отдѣльное изученіе ритма принесетъ пользу всякому, кто призванъ заниматься музыкой.

Допустимъ, что талантливыя дѣти благодаря своимъ духовнымъ способностямъ (не физическому предрасположенію) дѣйствительно могутъ одновременно усваивать звуки и ритмъ—мы все же будемъ настаивать на предварительномъ раздѣльномъ изученіи этихъ двухъ элементовъ. Оно должно предшествовать игрѣ на инструментѣ. Раньше чѣмъ приняться за музыку, ребенокъ, совершенно независимо отъ степени его одаренности, долженъ научиться воспринимать и ощущать всѣмъ своимъ существомъ тѣ простѣйшія, чувства, которыя выражаются музыкой. Съ развитія этихъ основныхъ и простѣйшихъ ощущеній нужно начинать преподаваніе. Инструментъ намъ понадобится значительно позже когда наступитъ слѣдующій періодъ обученія.

Мы можемъ разложить музыку на чисто физическіе элементы: таковы ритмъ и звукъ. Чтобы быть хорошимъ музыкантомъ, нужно: 1) имѣть слухъ, т. е. быть въ состояніи запоминать звуки и воспринимать ихъ различную длительность, 2) обладать тѣломъ, способнымъ воспроизводить

какъ звуки, такъ и длительность звуковъ. Наше ухо, голосъ и все тѣло находятся въ прямой зависимости отъ нашихъ душевныхъ свойствъ. Музыкальный инструментъ способенъ только издавать звуки. Пусть въ одинъ прекрасный день погибнутъ всѣ музыкальные инструменты, — человѣчество не лишится отъ этого всѣхъ своихъ музыкантовъ. Мы согласны съ тѣмъ, что инструментъ до извѣстной степени помогаетъ развить слухъ: наши пальцы, ударяя по клавишамъ или струнамъ, будятъ въ насъ представленіе о звукахъ и ихъ различной продолжительности. Но наши пальцы вѣдь только посредники между нашей душой и даннымъ музыкальнымъ произведеніемъ, и раньше чѣмъ передавать бездушному инструменту настроенія еще несложившейся души, полезно хорошенько проникнуться тѣми элементарными чувствами, которыя порождаютъ ритмъ и звуки. Молодое, одушевленное человѣческое тѣло будетъ нашимъ естественнымъ орудіемъ для достиженія намѣченной цѣли.

Не оспаривая опять-таки возможности развитія музыкальных способностей у дѣтей одаренныхъ, путемъ одной игры на инструментѣ, мы снова обращаемъ вниманіе на то, что *чувство ритма* найдетъ свое полное развитіе и *всецѣло перейдетъ въ плоть и кровь* учащагося лишь при томъ условіи, чтобы ритмъ воспринимался отдѣльно, какъ нѣчто совершенно самостоятельное, по отношенію къ музыкѣ. Чувствительной душѣ юнаго музыканта ритмъ долженъ предстать какъ самостоятельная сущность, а не какъ часть искусства, не подлежащаго раздробленію.

До сихъ поръ говорилось преимущественно о талантливыхъ дѣтяхъ. Иначе дѣйствуетъ игра на инструментѣ на малоспособныхъ дѣтей. Ихъ слуховые органы и мозгъ слишкомъ слабо реагируютъ на звуки собственной игры. Вліяніе ритмическихъ впечатлѣній, вызываемыхъ движеніями пальцевъ на нервные центры, конечности и мозгъ, слишкомъ блѣдно.

Аналогичное явление наблюдается среди учеников пѣнія: для субъекта съ хорошо развитыми отъ природы легкими достаточно бываетъ простыхъ упражненій въ гаммахъ и отдѣльныхъ звукахъ. Правильная дѣятельность органовъ дыханія устанавливается сама собой. Но этого нельзя сказать про тѣхъ, у кого узкая грудная клѣтка и слабыя легкія. Имъ мало помогутъ одни только вокальныя упражненія. Для нихъ слѣдуетъ избрѣсти особыя, соотвѣтствующія ихъ организму, упражненія, служащія для укрѣпленія легкихъ. То же въ отношеніи ритма и слуха долженъ сдѣлать учитель музыки для своихъ слабыхъ учениковъ: онъ долженъ найти какое нибудь физическое средство, которое болѣе чѣмъ пальцы было бы пригодно для развитія слуха и воспріятія длительности и акцента. Для развитія слуха вспомогательнымъ органомъ можетъ служить гортань, она находится въ ближайшемъ сосѣдствѣ съ органами слуха, въ ней зарождаются звуковыя волны и образуются различныя гласныя. Въ образованіи и развитіи чувства ритма участвуетъ все наше тѣло. Вопросу о голосѣ и его связи со слухомъ будетъ посвящена вторая часть нашего изслѣдованія. Сначала мы займемся обоснованіемъ необходимости подготовить тѣло ребенка къ усвоенію ритмическихъ ощущеній.

Мы считаемъ доказаннымъ то основное положеніе, что разумными и систематическими занятіями можно достигнуть въ любой области поразительныхъ результатовъ. Чѣмъ раньше начнется систематическое воспитаніе, чѣмъ острѣе и живѣе будутъ первыя впечатлѣнія ребенка, тѣмъ прочнѣе они будутъ укореняться у него въ памяти. Нетронутыя, естественныя чувства ребенка даютъ намъ благодарнѣйшій матеріаль. Нужно обращать особое вниманіе на то, чтобы каждое чувство развивалось *свободно*, не заглушая другого. Какихъ изумительныхъ результатовъ можно достигнуть въ области развитія ощущеній, мы видимъ на примѣрѣ чаеоторговца

который по запаху узнаетъ различные сорта, или винодѣла, который по вкусу можетъ опредѣлить тотъ или иной сортъ бургундскаго.

Для того, чтобы добиться совершенства въ движеніяхъ нужно не допускать къ участию въ нихъ тѣ мускулы, которые къ данному движенію непричастны и вмѣстѣ съ тѣмъ, конечно, всячески упражнять тѣ мускулы, которымъ надлежитъ выполнить данную работу. На этомъ основана ловкость акробата, то же приходится продѣлать любому переписчику на пишущей машинѣ. Техника достигаетъ наивысшаго совершенства въ тотъ моментъ, когда научаются пользоваться исключительно соотвѣтствующей группой мускуловъ.

Вполнѣ разумно съ нашей стороны то, что мы учимъ дѣтей правильно ступать, владѣть руками, когда они пишутъ; ясно и отчетливо произносить слова, хорошо прожевывать пищу. Точно также нужно учить правильно набирать дыханіе во время пѣнія.

Выше уже говорилось о томъ, что воспитаніе и усовершенствованіе ощущеній нужно начинать въ дѣтскомъ возрастѣ, такъ какъ дѣти воспріимчивѣе взрослыхъ. Лучшій возрастъ для начала занятій между 6 и 10 годами. Къ сожалѣнію этимъ возрастомъ не пользуются для занятій ритмомъ. А между тѣмъ ребенокъ такъ любитъ движеніе. Онъ какъ бы предчувствуетъ, что въ нихъ залогъ его естественнаго развитія. Лучшій возрастъ пропадаетъ даромъ. Къ шести годамъ ребенка отдають въ школу, а тамъ прежде всего его учатъ сидѣть смирно. Къ восьми годамъ его усаживаютъ за фортепіано и онъ опять таки долженъ сидѣть смирно; двигатьсь одни только его маленькіе пальчики. Дѣйствительно этимъ ручкамъ предстоитъ большая работа; мускулы рукъ многочисленны, движенія разнообразны каждый мускуль долженъ передавать какое-нибудь движеніе души. Казалось-бы, что руки могутъ служить лучшимъ

орудіемъ для передачи центральному органу прочныхъ ритмическихъ ощущеній, сознанія, что ритмическія движенія столькихъ мускуловъ способны прекрасно развить правильное чувство ритма. Между тѣмъ эта, казалось бы, правильная мысль опровергается многочисленными примѣрами изъ практики: неритмичная игра нерѣдко наблюдается у піанистовъ, которые занимаются музыкой съ шести и семилѣтняго возраста. Ясно, что здѣсь имѣется какой-то пробѣлъ.

Какъ объяснить такого рода явленія: недурной піанистъ не въ состояніи выдержанно сыграть бетховенское адажіо; другой при наличности гармоническаго слуха и хорошаго вкуса не умѣетъ во время взять педаль и неизмѣнно правой рукой ударяетъ позже чѣмъ лѣвой; третій поетъ ритмично, а на роялѣ дѣлаетъ неправильныя ударенія. Не говорятъ ли всѣ эти факты въ пользу необходимости особой ритмической гимнастики. Первопричина всякаго доступнаго нашему слуху ритма, всякаго шума или звука лежитъ въ движеніи матеріальныхъ частицъ. Если мы хотимъ исправить ошибку неправильнаго вступленія или ударенія, намъ нужно видоизмѣнить движеніе, которое предшествовало звуку. Движенія, которыя мы дѣлаемъ при игрѣ на фортепіано, порождаются мышечнымъ напряженіемъ нашихъ членовъ, дѣйствующихъ въ предѣлахъ извѣстнаго ограниченаго пространства и времени. Всякая ошибка ритмическаго характера будетъ слѣдствіемъ плохо рассчитаннаго соотношенія между силой даннаго движенія и соответствующей мѣрой времени и пространства. Необходимо точно знать, какую степень силы нужно приложить къ данной пропорціи времени и пространства. Точное соблюденіе пропорціи здѣсь также существенно, какъ въ кулинарномъ дѣлѣ. Всякая хорошая кухарка сумѣетъ въ точности объяснить почему у нея блины не удались, было ли въ этомъ виновато тѣсто или печь.

Всякій порядочный виртуозъ всегда правильно сыграетъ



пьесу, написанную въ быстромъ темпѣ съ однороднымъ ритмомъ, но если ему придется исполнять бетховенское *adagio*, онъ сплошь да рядомъ будетъ либо спѣшить, либо запаздывать, либо дѣлать невѣрные акценты; его искусства не хватитъ на то, чтобы выдержать медленный темпъ и передать мѣняющійся ритмъ. Въ его игрѣ не будетъ „стиля“.

Мы прекрасно знаемъ причину отсутствія „стиля“ въ игрѣ: она кроется въ плохо развитомъ мышечномъ чувствѣ и въ непониманіи взаимоотношеній между движеніемъ и звукомъ, т. е. между причиной и дѣйствіемъ, между цѣлью и средствомъ. При слабо развитомъ мышечномъ чувствѣ и плохихъ способностяхъ къ воспріятію взаимоотношеній различныхъ элементовъ игры на роялѣ, да еще безъ надлежащей помощи со стороны преподавателя, одной лишь игрой мало чего можно тутъ добиться. Нужно прежде всего пробудить въ этомъ пианистѣ ощущение длительности мышечнаго напряженія и ознакомить его съ тѣмъ вліяніемъ, которое оказываетъ сила и продолжительность мышечнаго напряженія на силу и длительность звука. Для этого нужно заставлять ученика хотя бы пѣть. Одной игры безъ условно недостаточно.

Положимъ, что мы ударили по клавишѣ; для этого мы употребили извѣстную мускульную силу и вызвали звукъ; но дальше, чтобы удержать клавишу на мѣстѣ, намъ почти не нужно усилія, или самое незначительное усиліе, оно едва сознается нами; вмѣстѣ съ тѣмъ самага звука мы вѣдь уже не слышимъ; разъ у насъ нѣтъ выраженнаго чувства ритма, мы не найдемъ дальнѣйшихъ основаній удерживать руки на клавишахъ. Поэтому, живой отъ природы и бойкій ученикъ просто скучаетъ, когда его руки бездѣйствуютъ и звуки не слѣдуютъ быстро одинъ за другимъ; поэтому-то онъ не выдерживаетъ паузъ и летитъ къ мѣстамъ съ быстрымъ темпомъ и болѣе труднымъ технически.

Такой ученикъ похожъ на ребенка, котораго заперли въ пустой комнатѣ; отъ скуки онъ сталъ бы непрерывно передвигать стрѣлку часовъ, заставляя часы поминутно бить. Какое ему дѣло до неизмѣннаго теченія времени, до вѣчнаго ритма восхода и заката, лишь бы часы били по чаще.

Повторяемъ, начинающему заниматься музыкой должно быть прежде всего преподано знаніе и чувство взаимоотношеній между мышечнымъ напряженіемъ и звукомъ. Затѣмъ только можно перейти къ примѣненію этихъ знаній, къ изученію инструмента. Такой способъ преподаванія уничтожитъ отсутствіе „стиля“ въ исполненіи. Знаніе взаимоотношеній между мышечнымъ напряженіемъ и звукомъ необходимо для всѣхъ обучающихся музыкѣ, независимо отъ того, съ какимъ инструментомъ имъ приходится имѣть дѣло. Для доказательства, напомнимъ о томъ ученикѣ, который умѣлъ пѣть вполне ритмично, а игралъ съ неправильными удареніями. Для игры на инструментѣ, конечно, кромѣ общаго знанія о взаимоотношеніи между работой мышцъ и звуками, нужно еще спеціально изучить всѣ виды мышечныхъ напряженій,—примѣнительно къ механизму даннаго инструмента. Выше говорилось о вспомогательномъ значеніи пѣнія. Но въ этомъ отношеніи пѣніе мало поможетъ. Правда, во время пѣнія происходитъ рядъ мышечныхъ сокращеній и, слѣдовательно, съ процессомъ пѣнія можно связать рядъ чисто-физическихъ упражненій, но тутъ отсутствуютъ тѣ противоположныя движенія, значеніе которыхъ особенно велико при игрѣ на фортепіано. При пѣніи главная работа падаетъ на дыхательные органы, ихъ-то мы и должны прежде всего подчинить нашей волѣ. Свойства языка—его большая или меньшая эластичность гораздо менѣе существенны чѣмъ дыханіе; они не будутъ служить намъ препятствіемъ, разъ мы умѣемъ правильно и искусно дышать. Иначе обстоитъ дѣло съ нашими плечами, руками и де-

сатью пальцами. Въ каждомъ плечѣ можно сдѣлать 18 различныхъ движеній въ сочлененіяхъ. Всевозможныя сложныя движенія вверхъ, внизъ, вправо, влѣво, выполняются переплетающимися узлами мышцъ съ однимъ общимъ нервнымъ центромъ. Поэтому здѣсь трудность одновременно физическаго и техническаго характера. Чтобы преодолѣть эти трудности, нужно продѣлать рядъ простыхъ и сложныхъ упражненій, которыя требуются техникой даннаго инструмента. Нужно добиться того, чтобы воля, направленная напр. на дѣйствіе 4-го пальца, не уклонялась въ сторону 3 го пальца, чтобы сила, предназначенная для удержанія на клавишахъ одного изъ пальцевъ, не попала по ошибкѣ къ сосѣду, который какъ разъ въ этотъ моментъ долженъ былъ приподняться и приготовиться къ удару по другой клавишѣ. Нужно знать, какъ трудно бываетъ напр. сдѣлать легкое движеніе влѣво правой рукой въ то время, какъ лѣвая всею силой ударяетъ по клавиатурѣ, чтобы понимать, какое это нелегкое дѣло выполнить одновременно столько противорѣчивыхъ движеній на фортепиано при помощи однихъ лишь пальцевъ. Совершенно независимо отъ особыхъ трудностей, проистекающихъ отъ врожденнаго недостатка силы или неправильнаго строенія рукъ, самый фактъ противоположнаго направленія движеній, различныхъ оттѣнковъ для разныхъ рукъ въ одно и то же время, различныхъ ритмическихъ фигуръ въ партіяхъ обѣихъ рукъ—указываетъ на необходимость и пользу предварительной ритмической гимнастики.

Раньше чѣмъ говорить объ общихъ причинахъ ритмическихъ недочетовъ въ исполненіи, рассмотримъ нѣкоторые частные случаи. Очень часто наблюдается напр. такая ошибка—правой рукѣ приходится играть мелодію, лѣвой брать аккорды и вотъ лѣвая рука неправильнымъ образомъ опережаетъ правую. Это объясняется очень просто: мелодія заключается обыкновенно въ небольшихъ интервалахъ, рас-

положенныхъ болѣе или менѣе тѣсно и слѣдовательно правой рукѣ не приходится дѣлать большіе скачки. Лѣвой рукѣ, какъ разъ обратно, нужно дѣлать большіе скачки отъ одного аккорда, лежащаго, положимъ, на серединѣ клавиатуры къ низкому басу другого. Въ то время какъ пальцы правой дѣлаютъ простыя движенія вверхъ и внизъ, пальцамъ лѣвой приходится дѣлать три разныхъ движенія: вверхъ, влево (или вправо) и внизъ. Такъ какъ сознаніе при этомъ отдаетъ два противорѣчивыхъ приказанія, то вниманіе естественнымъ образомъ сосредоточивается на болѣе сложной задачѣ, т. е. на движеніяхъ лѣвой руки. Для того, чтобы быть въ состояніи придать должное выраженіе мелодіи, ученикъ прежде всего стремится справиться съ трудностями аккомпанимента. Въ результатѣ басовыя ноты предшествуютъ нотамъ мелодіи.

Другая, часто наблюдаемая ошибка — неправильное употребленіе педали. Педаль служитъ для соединенія двухъ аккордовъ, нужно взять ее въ должный моментъ — взятая на моментъ раньше или позже, чѣмъ показано, она не исполняетъ своего назначенія, отсюда сплошь да рядомъ получается какофонія. Разсматривая причины этого случая, мы снова находимъ противоположныя движенія: въ то время какъ поднимается рука, нога должна опуститься на педаль. Предположимъ, что нужно посредствомъ педали соединить два аккорда въ аккомпаниментѣ лѣвой руки (тѣ, о которыхъ говорилось выше). Раньше требовались три движенія для лѣвой руки и два для правой, теперь нужно прибавить еще одно движеніе — поднятіе ноги. Неужели не стѣбитъ, раньше чѣмъ приняться за спеціальныя занятія на фортепиано, потратить немного времени на изученіе подобныхъ противоположныхъ движеній. Самъ ученикъ не въ состояніи понять, въ чемъ состоитъ трудность техники, учитель ничего не говоритъ на эту тему, ученикъ повторяетъ свою ошибку, а повторить нѣсколько

разъ одну и ту же ошибку—значить заучить ее. Этихъ ошибокъ не будетъ, если раньше чѣмъ обучать игръ на инструментѣ, ребенка научать справляться съ трудностями одновременныхъ противоположныхъ движеній. Благозвучіе игры основано на законахъ механики.

Сейчасъ мы разсмотрѣли два частныхъ случая неритмичной игры, обратимся теперь къ общимъ причинамъ ритмическихъ недочетовъ въ исполненіи. Эти причины всегда физическаго характера.

Наклонность непроизвольно замедлять темпъ—обычное явленіе и особенно свойственна пѣвцамъ.

Искусство пѣнія требуетъ серьезнаго изученія; но бываютъ люди, которые настолько любятъ въ музыкѣ одну лишь чувственную красоту звуковъ, что совершенно удовлетворяются прелестью любой незначительной мелодіи. Если такіе любители берутся за пѣніе, то въ нихъ особенно сильно развивается исключительное пристрастіе къ звуку. Такой пѣвецъ, обожающій самый звукъ, если онъ обладаетъ красивымъ голосомъ, учится пѣію единственно ради своего голоса. Учитель также прежде всего интересуется голосомъ. Онъ учитъ искусству давать звукъ—хорошо произносить слова, немножко мимикъ, немножко тому, какъ держаться передъ публикой—но это все! И вотъ ученикъ научился нотамъ; онъ хорошо знаетъ, что половинная нота равна двумъ четвертямъ (когда попадаютъ три четверти онъ уже смущенъ), четверть двумъ восьмымъ (если на четверть приходятся три восьмыя, онъ ихъ называетъ тріолью и поетъ какъ одну восьмую и двѣ шестнадцатыхъ). Онъ еще знаетъ, что точка при нотѣ на полувицу удлиняетъ ее, но этововсе не обязываетъ его высчитывать длительность двухъ половинъ. Все это происходитъ оттого, что большинство пѣвцовъ не имѣетъ понятія ни о ритмической гимнастикѣ, ни вообще о громадномъ значеніи ритма для выразительнаго исполненія и ничему этому

ихъ не учать учителя пѣнія. Всѣ упражненія, принятія, для выравниванія различныхъ регистровъ, какъ-то *portando-legato* и т. п. только вредятъ развитію чувства ритма, если только это чувство не было достаточно сильно развито раньше. У пѣвца чувство ритма должно, такъ сказать, наполнять весь организмъ дыханія и рѣчи. Нельзя пѣть ритмично, если не умѣешь ритмично дышать и говорить. Ритмическое дыханіе нужно поставить на первомъ планѣ, такъ какъ оно вліяетъ на ритмичность пѣнія. Сначала нужно научиться ритмично давать звуки и только послѣ этого можно начать пѣть со словами.

Всѣ эти замѣчанія въ равной степени относятся къ пианисту, который мечтаетъ пѣть на своемъ инструментѣ. Онъ склоненъ „утопать въ звукахъ“, не замѣчая того, что опущенные клавиши уже болѣе не издають звуковъ. Каждый отдѣльный звукъ владѣетъ его воображеніемъ, онъ не думаетъ о слѣдующемъ. Ритмическое построеніе мелодіи не имѣетъ для него значенія, онъ его не понимаетъ и не чувствуетъ. Если онъ никогда не испыталъ чисто-тѣлесныхъ ощущеній ритмическихъ длительностей, если эти ощущенія не проникли во все его существо, не вліяли на дѣятельность его членовъ и органовъ дыханія, то онъ не имѣетъ понятія о значеніи акцента обо всѣхъ явленіяхъ, связанныхъ съ различнымъ распредѣленіемъ во времени и въ пространствѣ нашей мышечной силы и ихъ вліяніи на ритмическую выразительность исполненія.

Всѣ другіе ритмическіе недостатки въ игрѣ на инструментѣ, какъ-то: несоразмѣренный ударъ, неровность въ пассажахъ, неувѣренность, плохое чтеніе съ листа, преувеличенная нюансировка, неспособность подчинять пальцы своимъ намѣреніямъ—всѣ они проистекають отъ недостаточнаго развитія мышцъ и нервныхъ центровъ, и могутъ быть совсѣмъ или почти совсѣмъ устранены путемъ разумнаго воспитанія.

Жесткое туше есть послѣдствіе того, что не учтена сила

сопротивленія антагонистовъ. Движеніе подготавливается напряженіемъ всей руки, поэтому къ моменту начала получается слишкомъ сильное напряженіе мускуловъ-сотрудниковъ, не соотвѣтствующее цѣли; руку бросаютъ на клавиатуру, точно какую-то тяжесть, а мускулы антагонисты не оказываютъ достаточнаго сопротивленія. вмѣсто соразмѣреннаго сотрудничества противоположныхъ мышечныхъ группъ, получается грубое столкновеніе, и въ результатѣ движеніе не пластично, а игра не ритмична.

Точно также какъ у вполне нормальныхъ, но слабовольныхъ людей подъ вліяніемъ застѣнчивости иногда почти атрофируется способность къ логическому мышленію,—у вялыхъ отъ природы субъектовъ наступаетъ полное ослабленіе мускуловъ. Мускулы могутъ совершенно утратить упругость, если такіе вялые субъекты не дадутъ себѣ труда во время систематически заняться необходимыми физическими упражненіями. Вялость мускуловъ пагубно отражается на дѣятельности всѣхъ органовъ. Мышечная слабость не есть врожденный порокъ, и не слѣдствіе какого-либо поврежденія, она есть слѣдствіе плохого питанія или нецѣлесообразнаго развитія мускуловъ. Она является причиною слабого удара піаниста, малаго тона у играющихъ на смычковыхъ инструментахъ. Въ противовѣсъ всѣмъ этимъ явленіямъ нашъ методъ ставитъ себѣ цѣлью борьбу съ инертностью мышцъ; онъ открываетъ путь къ поднятію трудоспособности всѣхъ нашихъ органовъ, имъ достигается нормальная дѣятельность мускуловъ плечъ и рукъ.

Не лучше слабого безцвѣтнаго удара, излишняя возбужденность и нервозность въ исполненіи.

Нѣкоторые піанисты и скрипачи испытываютъ нервное волненіе; какъ только они прикасаются къ инструменту, у нихъ начинаютъ дрожать руки, благодаря этому звукъ дѣлается прерывистымъ, а ударъ неувѣреннымъ, робкимъ.

Такая игра будетъ блѣдной, тусклой, невыразительной,

лишенной оттънковъ. Сознвая свой недостатокъ и желая восполнить этотъ пробѣлъ, играющій внезапно ускоряетъ темпъ и обнаруживаетъ иногда совсѣмъ некстати необыкновенный пылъ, который, впрочемъ, быстро гаснетъ. Получается нервная, порывистая, то необузданная, то слишкомъ сдержанная игра. Неуравновѣшенная работа мускуловъ не регулируется интеллектомъ и дѣйствуетъ на нервныя центры толчками—отсюда преувеличеніе динамическихъ оттънковъ. Нервное возбужденіе усиливается до боли, а внѣшняя выразительность отъ этого только проигрываетъ, ученикъ привыкаетъ къ ложнымъ приемамъ, постепенно у него притупляется чувствительность и воображеніе.

Всякое движеніе нашихъ мускуловъ, какъ незначительно оно бы ни было, есть результатъ нашей воли, такъ сказать, воплощенная дѣятельность мозга. Движенія мускуловъ находятся въ тѣснѣйшей зависимости отъ функцій мозга. Слѣдовательно, какъ только мозгъ отдастъ одному изъ пальцевъ приказаніе двигаться опредѣленнымъ образомъ—это приказаніе должно быть немедленно исполнено; если же мускуль не выполняетъ даннаго приказанія — не движется вовсе, или дѣлаетъ не то движеніе, которое требовалось, или же движется тогда, когда не нужно, то все это доказываетъ именно то, что отсутствуетъ нужная дисциплина и должное физическое развитіе всего организма.

Часто играющій прекрасно представляетъ себѣ какъ нужно исполнить то или иное мѣсто, но пальцы его не слушаются. Это опять-таки значить, что исполненіе не подчинено волѣ исполнителя.

Воспитаніе должно ставить себѣ цѣлью сдѣлать чловѣка господиномъ своего я, съ особеннымъ терпѣніемъ и мягкой, но неуклонной настойчивостью нужно работать надъ нервными робкими натурами, стараться побороть ихъ волненіе, вселить въ нихъ необходимое спокойствіе и увѣренность въ своихъ силахъ.



Всевозможными мускульными упражнениями, служащими равномерному развитію отдѣльныхъ мускуловъ, нужно стремиться къ желанной цѣли: создать правильное взаимоотношеніе между дѣятельностью отдѣльныхъ органовъ и нашей волей; нужно пробудить мышечное чувство и развитъ способность передавать свои ощущенія посредствомъ движеній. Этимъ путемъ мы достигнемъ того, что играющій будетъ твердо знать, какіе мускулы и съ какой степенью силы ему нужно пустить въ ходъ для выполненія намѣренія, родившагося въ его мозгу, и какъ устранить участіе поспороннихъ мускуловъ, противорѣчащихъ его цѣлямъ.

Мускульныя упражненія, подчиненныя строгому контролю, дадутъ прекрасные результаты для всѣхъ тѣхъ случаевъ, въ которыхъ недостатки игры проистекали отъ физиологическихъ причинъ.

Мы не будемъ здѣсь останавливаться на чисто механическихъ недостаткахъ, они требуютъ механическихъ способовъ воздѣйствія и подробно изложены въ системѣ доктора Вандера.

Поле нашего изслѣдованія очень обширно, но по мѣрѣ углубленія въ наши идеи должно стать яснымъ, что мы притянули физиологію къ нашему ученію о музыкальномъ ритмѣ вовсе не изъ ученаго педантизма. Вначалѣ, когда мы начали примѣнять наши идеи на практикѣ, мы были очень далеки отъ вопросовъ психологіи и физиологіи мозга. Мы пришли къ этому тогда, когда намъ потребовалось найти обоснованіе для тѣхъ явленій, которыя мы наблюдали ежедневно. И вотъ тогда-то намъ открылось все значеніе стариннаго латинскаго изреченія: *mens sana in corpore sano*. Всѣ музыкальныя ошибки имѣютъ чисто-физическую причину и слѣдовательно могутъ быть устранены физическими средствами. Возьмемъ, для примѣра, очень распространенный недостатокъ: плохое чтеніе съ листа. Оно встрѣчается даже у весьма порядочныхъ музыкантовъ. Чтенію съ

листа придается преувеличенное значеніе при оцѣнкѣ музыкальныхъ знаній будущихъ педагоговъ. Отчего талантливымъ поэтамъ прощается плохое чтеніе даже собственныхъ произведеній — сплошь да рядомъ они едва способны декламировать, по сто разъ повторяютъ одно и то же слово, пропускаютъ цѣлыя предложенія. Происходить это отъ цѣлага ряда причинъ. Прежде всего въ этомъ часто бываетъ виновата нервозность глазныхъ мышцъ: глаза беспокойно блуждаютъ взадъ и впередъ по листу, перескакиваютъ съ мѣста на мѣсто, такъ что вниманіе никакъ не можетъ сосредоточиться на картинѣ, отпечатавшейся на сѣтчаткѣ. Глазъ не въ состояніи охватить сразу нѣсколько нотъ, не можетъ достаточно быстро слѣдить за развивающейся мелодіей, все еще устремленъ на одну ноту когда давно слѣдовало бы уже перейти къ другой.

Часто бываетъ достаточно простого упражненія въ чтеніи нотъ для развитія хорошаго зрѣнія, точно такъ же, какъ для развитія легкихъ бываетъ достаточно много пѣть. Но развѣ мы не могли бы гораздо быстрее добиться расширенія грудной клѣтки особыми, усиленными упражненіями? Подобныя же упражненія можно придумать и для глазъ, они скорѣе укрѣпили бы глазныя мышцы, чѣмъ простая игра съ листа.

Хорошо дѣлать такія упражненія: сначала при неподвижномъ положеніи головы попробовать читать ноты по-очередно каждымъ глазомъ; затѣмъ, двигая головой вправо и влево, послѣдовательно направлять взглядъ то параллельно, то обратно движенію головы! Сначала смотрѣть только на одну ноту, потомъ постараться запомнить, какая нота находилась надъ ней, снова перейти къ первой и т. д.

Отъ этихъ упражненій очень быстро разовьется способность охватывать однимъ взглядомъ цѣлую группу нотъ. Къ упражненіямъ, укрѣпляющимъ зрительную память, мы еще вернемся въ нашей 4-ой лекціи.

Въ заключеніе мы должны указать на то, что большинство занимающихся музыкой смѣшиваетъ музыкальный ритмъ съ пластическимъ ритмомъ, который есть только *средство* къ цѣли и что большинство ритмическихъ ошибокъ происходитъ отъ незнанія простѣйшихъ законовъ движенія. Эти ошибки обыкновенно произвольны, ихъ не сознаютъ, повторяютъ, затверживаютъ, и такъ создаются дурныя привычки, которыя вредно вліяютъ на способности, на вкусъ и кромѣ того еще усиливаютъ нервноcть. Нервы служатъ проводниками между мозгомъ и мышцами, естественно, что они страдаютъ отъ отсутствія согласія между ними. Всякій посредникъ считаетъ свое положеніе невыносимымъ, разъ ему не удастся установить добрыхъ отношеній между патрономъ и подчиненными. Въ такихъ случаяхъ онъ просто подаетъ въ отставку и этимъ дѣло кончается. Однако наши нервы лишены возможности подать въ отставку, имъ приходится такъ или иначе справляться со своей ролью посредника между движеніями и мозгомъ. Ребенку съ нервными движеніями никоимъ образомъ нельзя разрѣшать учиться играть на инструментѣ; прежде всего его нужно научить соразмѣрять свои движенія. Нервные движенія всегда безотчетны и нецѣлесообразны, они даютъ неправильныя ударенія, они обыкновенно болѣе продолжительны во времени, чѣмъ нужно и распространяются на большее чѣмъ нужно пространство; ритмическая гимнастика, вводя движенія въ строго опредѣленныя рамки пространства и времени, излѣчиваетъ нервы.

Какъ только выяснится, что игра на инструментѣ плохо дѣйствуетъ на нервы ребенка, ее нужно сейчасъ же прекратить и перейти къ ритмической гимнастикѣ. Правильно размѣренныя движенія, правильныя ударенія, гармоническое соотвѣтствіе моментовъ разной продолжительности, гармоническое нарастаніе силы движенія—все это вліяетъ на развитіе чувства ритма, а отъ сотрудничества ритмическаго

сознанія и повторныхъ ритмическихъ движеній успокаиваются нервы и снова могутъ правильно работать.

До сихъ поръ рѣчь шла преимущественно о направленіи движеній. Но кромѣ направленія, мы должны учесть еще и силу движенія. Отсутствие ритма можетъ выразиться въ слишкомъ сильныхъ или же слишкомъ легкихъ ударахъ. У нѣкоторыхъ учениковъ сила въ одной рукѣ бываетъ развита больше, нежели въ другой, другіе не умѣютъ выдѣлать наиболѣе существенный голосъ. Повторяемъ, каждое движеніе сводится къ извѣстному количеству силы, рассчитанному на извѣстную долю времени и пространства и всякое измѣненіе одного изъ этихъ трехъ факторовъ вліяетъ на ритмическое удареніе, благозвучіе порождаемыхъ имъ звуковыхъ волнъ.

Положеніе нашихъ обѣихъ рукъ на роялѣ неестественное. Отъ природы обѣ руки слабѣе съ того края, гдѣ мизинецъ, нежели съ того, гдѣ находятся большой и указательный пальцы. Басовыя ноты вообще обладаютъ болѣе полнымъ звукомъ, чѣмъ дискантовыя. Кромѣ того, такъ какъ болѣе высокія ноты приходится въ правой рукѣ на долю болѣе слабыхъ пальцевъ, то для того, чтобы онѣ не звучали слабѣе другихъ, ихъ пластическій вѣсъ долженъ быть болѣе широкимъ, чѣмъ у тѣхъ. Басовыя ноты смягчаютъ рѣзкость дискантовыхъ. Чѣмъ выше звуки, тѣмъ они рѣзче и бѣднѣе и тѣмъ существеннѣе для нихъ соучастіе баса. Чѣмъ полнѣе звучитъ басъ, тѣмъ больше выигрываетъ звучность всей гармоніи. Уже тогда, когда лѣвая рука беретъ простую октаву въ басу, маленькому пальцу приходится сильнѣе нажимать клавишу, чѣмъ большому. Помимо трудностей, связанныхъ съ неестественнымъ положеніемъ рукъ на клавиатурѣ, существуютъ еще трудности, проистекающія отъ перемѣщенія рукъ на клавиатурѣ. Предположимъ, что всѣ пальцы обладали бы равной степенью силы, остается еще тотъ фактъ, что клавиши находятся на различныхъ разстояніяхъ и что

по нимъ приходится ударять не только просто сверху внизъ, но часто съ отдаленнаго мѣста. Правильность ритмическихъ долей вовсе не обуславливаетъ такую же правильность пластическихъ линій.

Большія разстоянія при неизмѣняющемся ритмѣ, требуютъ болѣе быстрыхъ движеній, слѣдовательно больше силы для дачи правильнаго ритмическаго ударенія. Изученіе ритма сводится такимъ образомъ къ изученію мышечной силы, къ изученію пространственно временныхъ измѣреній и взаимоотношеній этихъ трехъ факторовъ. Недостаточно просто приказать ребенку: вотъ въ этомъ мѣстѣ сдѣлай удареніе, или, наоборотъ, тутъ вотъ не дѣлай, или сказать просто—первая нота такта ударяется сильнѣе! Ученикъ можетъ послушно исполнять приказы своихъ учителей, но этого недостаточно, отгѣнки въ удареніяхъ безконечно разнообразны, а учитель не имѣетъ никакого понятія о гимнастикѣ ритма.

Мы заимствуемъ свои примѣры преимущественно изъ техники фортепианной игры потому, что она наиболѣе пространственная изъ всѣхъ. Точно также мы могли бы говорить о противоположныхъ направленіяхъ въ движеніи ногъ у органиста, о недостаткѣ дыханія у пѣвца, о различномъ взмахѣ рукъ у играющихъ на тромбонѣ, что не должно однако вліять на правильность ритмическихъ удареній и т. д. Но все это слишкомъ растянуло бы нашу лекцію. Вышеприведенныхъ примѣровъ достаточно для подтвержденія нашего взгляда на физическое происхожденіе ритма.

Наше самосознаніе формируется и крѣпнеть на почвѣ духовной работы. Чувство ритма подчинено аналогичному закону: оно развивается путемъ ритмическихъ упражненій. Глазъ ребенка еще въ колыбели открывается для воспріятія солнечнаго свѣта и тогда же пробуждается жизнь нашего сознанія. Къ шести годамъ сознаніе и мышцы ребенка уже готовы для ритмической работы и усвое-

нія ритма. Мы раскрыли физическую природу ритма: ритмъ есть движеніе матеріи, логически и пропорціонально распределенной во времени и въ пространствѣ. Жизненная задача каждаго мускула состоитъ въ томъ, чтобы выполнить рядъ движеній съ опредѣленной силой, въ опредѣленномъ времени и пространствѣ. Логическое распределение этихъ трехъ элементовъ движенія способствуетъ укрѣпленію въ мозгу ритмическихъ впечатлѣній: каждый мускулъ укрѣпляетъ своей работой эти впечатлѣнія. Сумма этихъ впечатлѣній, претворенныхъ въ волю, создаетъ рядъ правильныхъ привычекъ, способность быстро реагировать на впечатлѣнія и полную свободу сознанія.

Всѣ эти мысли найдутъ свое полное развитіе въ трехъ послѣдующихъ главахъ. Во второй нашей лекціи мы будемъ подробно говорить о воспитаніи различныхъ полезныхъ привычекъ. Мозгъ великій руководитель нашихъ поступковъ: духъ пробуждается черезъ матерію; но разъ сознаніе пробудилось, оно будетъ управлять ею. Чувство ритма у ребенка должно быть пробуждено ритмическими движеніями всѣхъ его членовъ. Лишь тогда онъ сумѣетъ вполнѣ подчинить ихъ своей волѣ.

---

Вторая лекція.





Въ головномъ мозгу сосредоточиваются центры воли интеллекта и движенія. Отъ головного мозга ко всѣмъ частямъ тѣла идутъ нервы; исполняя роль, аналогичную телеграфнымъ проводамъ, нервы передаютъ велѣнія центральнаго органа мускуламъ, а тѣ, подчиняясь его приказаніямъ, дѣлаютъ соотвѣтствующія движенія и вмѣстѣ съ ними двигаются кости, суставы и мягкія части тѣла. Такимъ образомъ, мускулы превращаютъ волю въ дѣйствующую силу.

Мускулы двигаются благодаря двумъ своимъ свойствамъ—сократимости и упругости. Каждое движеніе складывается изъ дѣйствія и противодѣйствія двухъ противоположныхъ группъ мускуловъ. Соотвѣтственно съ этимъ мы различаемъ состояніе *активнаго* и состояніе *пассивнаго* напряженія мускуловъ.

Противодѣйствіе противоположной группы мускуловъ необходимо для того, чтобы направлять и уравнивать самое движеніе. Эти двѣ группы мышцъ носятъ въ физиологій названія: *синергистовъ* и *антагонистовъ*. Для того, чтобы движеніе до конца сохраняло извѣстную степень упругости, нужно, чтобы пассивное противодѣйствіе антагонистовъ было больше, чѣмъ сила активно дѣйствующихъ мускуловъ.

Сокращаясь, мускуль становится толще и тверже, такое состояніе мы и называемъ *активнымъ напряженіемъ*. Уступая активному напряженію дѣйствующаго мускула, противодѣйствующій мускуль вытягивается и дѣлается тоньше. Этимъ характеризуется состояніе *пассивнаго напряженія*. Когда я на фортепіано ударяю октавы стоккато, то мускулы, распо-

женные на ладони, будутъ въ послѣднюю минуту до крайности растянуты, они будутъ длиннѣе въ этотъ моментъ, чѣмъ были мускулы тыльной стороны руки въ состояніи покоя.

Злоупотребленіе активнымъ напряженіемъ связано съ ущербомъ сократительной способности мускуловъ. Чрезмѣрное пассивное напряженіе антагонистовъ можетъ вызвать разрывы мышечныхъ волоконъ и нарушить способность мышцы къ сопротивленію.

При отсутствіи напряженія мускулы бываютъ мягкими, напр. когда мы лежимъ или спимъ. При такомъ положеніи тѣла въ немъ не будетъ никакихъ напряженій, кромѣ тѣхъ, которыя связаны съ произвольными движеніями кровообращенія, пищеваренія и дыханія. Поэтому такое состояніе тѣла наилучшее для изученія правильнаго дыханія.

Мускулы конечностей, туловища, груди и спины не оказываютъ ненужныхъ сопротивленій движеніямъ дыхательнаго аппарата.

Если мускулъ неспособенъ сокращаться должнымъ образомъ, мы назовемъ его слабымъ; если же мускулъ въ состояніи пассивнаго напряженія не даетъ растянуть себя, насколько это требуется, мы назовемъ его туго-подвижнымъ. Такіе мускулы можно развить, если заставлять ихъ часто и энергично сокращаться.

Для достиженія желаемой пластичности мускуловъ слѣдуетъ дѣлать возможно чаще упражненія въ противоположныхъ движеніяхъ. Если же одними простыми упражненіями цѣль не будетъ достигнута, то хорошо дѣлать упражненія съ какимъ-либо приврѣпленнымъ предметомъ или развивать силу въ борьбѣ.

Кромѣ того, во всѣхъ случаяхъ, когда однихъ упражненій окажется недостаточно, хорошо прибѣгать къ массажу. Сильные и пластичные мускулы нужны для всякой работы и для обыкновенной гимнастики не менѣе, чѣмъ для на-

шей ритмической гимнастики. Искусная рука піаниста, хирурга и скульптора всегда гибка и подвижна. Ритмически и художественно воспитанное тѣло человѣка будетъ воплощеніемъ гибкости и подвижности.

Изъ всѣхъ умственныхъ способностей прежде всего пробуждается зрѣніе; мы узнаемъ объ этомъ по взгляду, который ребенокъ устремляетъ на свѣчу въ рукахъ у матери и которымъ сопровождаетъ ея движенія.

Въ то же время пробуждающаяся воля ребенка сказывается въ движеніяхъ его членовъ. Первые впечатлѣнія отъ предметовъ и отъ живыхъ существъ формируютъ умъ ребенка—его волю опредѣляютъ и воспитываютъ тѣ первыя произвольныя движенія, которымъ мы его обучаемъ. Если мы желаемъ воспитать въ немъ *волю*, т. е. *ритмическій разумъ* (rhythmische Intelligenz), то мы должны научить ритмическимъ движеніямъ его тѣло, со всѣми мускулами, ибо каждый мускулъ въ одно и то же время служить и орудіемъ нашей воли и средствомъ воспитательнаго воздѣйствія на нее.

Какъ уже сказано, воля локализуется въ головномъ мозгу. Вся наша дѣятельность исходитъ отъ велѣній мозга, нервы передаютъ эти велѣнія мускуламъ, а сущность мускуловъ заключается въ дѣятельности.

Воля, нервы и мускулы составляютъ неразрывное цѣлое. Какъ глазъ слѣпнетъ безъ свѣта, такъ и воля умираетъ отъ недостатка дѣятельности; работа мускуловъ прекращается при упадкѣ воли и нервы перестаютъ правильно функционировать. Постоянное сотрудничество воли, нервовъ и мускуловъ необходимо для здоровья этихъ органовъ.

Если мы хотимъ надѣлать мозгъ ритмическимъ сознаниемъ, то нужно прежде всего сообщить ритмъ мускуламъ, а затѣмъ нервы (чувствительные нервы) уже позаботятся о томъ, чтобы передать его мозгу; кромѣ того мозгъ нуждается

въ воспріятіяхъ ритма для того, чтобы опять-таки при помощи нервовъ (двигательныхъ нервовъ) передать его мускуламъ. Такимъ образомъ достигается неразрывность тѣла и духа и осуществляется то, что такъ необходимо въ жизни: *думать и дѣлать* становится *одно*, и, значить, на мѣсто произвола въ душевной жизни устанавливается порядокъ.

Сокращеніе мышцъ подѣ влияніемъ возбужденія двигательнаго нерва есть актъ мышечной *иннервации*. Подѣ влияніемъ противоположнаго приказанія со стороны воли происходитъ *ослабленіе* мышцъ (*Dekontraktion*).

Промежутокъ времени, протекающій отъ момента начала сокращенія мускула до окончанія этого акта, воспринимается нашимъ сознаніемъ въ качествѣ *ощущенія длительности*. Первая задача ритмической гимнастики состоитъ въ томъ чтобы приучить сознаніе къ ощущеніямъ одинаковой длительности: къ тому, что называется въ музыкѣ *тактомъ*. Далѣе, въ связи съ тѣмъ, что волевые сокращенія мускуловъ въ зависимости отъ нашего желанія могутъ быть различной силы, нашей второй задачей будетъ развить ощущеніе правильно чередующихся пластическихъ удареній, т. е. ощущеніе *мѣтра*. Достигая разнообразными движеніями тѣла изображенія раличныхъ размѣренныхъ длительностей и правильно чередующихся удареній, мы укрѣпляемъ чувство ритма. Безъ тѣлесныхъ ощущеній ритма, безъ ритма пластическаго не можетъ быть воспринять ритмъ музыкальный. Учитель долженъ постоянно внушать это своимъ воспитанникамъ. Въ интересахъ ритма, главной цѣли нашего преподаванія, мы требуемъ, чтобы дѣти не носили чулокъ и воротниковъ, чтобы ихъ костюмъ состоялъ изъ джерси безъ рукавовъ и воротника. Это необходимое условіе для того, чтобы учитель могъ судить о различной степени возбудимости мускуловъ и ясно видѣть всѣ случаи ненужныхъ сокращеній. Было бы очень желательно, чтобы

дома родители проходили съ дѣтьми всѣ упражненія, которыя дѣлались въ классѣ. Дома это можетъ быть сдѣлано съ соблюденіемъ тѣхъ условій, которыя неудобны въ классѣ: такъ напр. волевые движенія бедренныхъ мышцъ, различныя упражненія руками нужно дѣлать безъ одежды, чтобы ясно видѣть, какъ при этомъ сокращаются различныя мышцы. Дыхательную гимнастику тоже лучше дѣлать голыми и при открытыхъ окнахъ, чтобы вдыхать при этомъ чистый воздухъ.

Иннервация мышцъ зависитъ отъ трехъ факторовъ: воли, нервовъ и самихъ мышцъ. Отсюда вытекаютъ три главныхъ причины неудовлетворительной работы мускуловъ и способы ихъ уничтоженія.

1. Недостатокъ или же избытокъ волевой энергіи. Воля можетъ быть развита или уравновѣшена гимнастическими упражненіями мускуловъ.

2. Вялость или чрезмѣрная возбудимость нервовъ. Ихъ укрѣпленіе и цѣлесообразное функціонированіе должно быть задачей нашей воли.

3. Недостаточная работоспособность самихъ мускуловъ. Она можетъ быть повышена при помощи и воли и нервовъ

Преслѣдуя свою цѣль—развитія въ дѣтяхъ „ритмическаго разума“, воспитатель долженъ неустанно слѣдить за тѣмъ, какъ работаютъ ихъ воля, нервы и мышцы. Особенное вниманіе онъ долженъ обращать на соблюденіе двухъ слѣдующихъ требованій: 1. Мускулы должны выполнять не только тѣ движенія, которыя отъ нихъ требовались, но и съ затр. той опредѣленной степени силы (*in dem gegebenen Grade der Innervation*). 2. Мускулы, не получившіе никакихъ приказаній воли, должны оставаться покойными. Когда намъ удастся предотвратить всѣ ненужныя сокращенія мускуловъ, мы сможемъ сказать, что мы какъ бы извлекли изъ золотоноснаго песка крупинки чистаго золота.

Сдерживая ненужныя движенія мускуловъ, мы тѣмъ самымъ освобождаемъ умъ отъ всего, что затемняетъ ритмическую картину. Если, отбивая правой рукой тактъ, ребенокъ невольно напрягаетъ лѣвое плечо или локоть, то его умъ не можетъ сосредоточиться всецѣло на движеніяхъ правой руки. Разъ намъ удастся уничтожить ненужныя движенія мускуловъ, мы тѣмъ самымъ создадимъ болѣе благоприятныя условія и для душевнаго развитія. Очень часто ненужныя сокращенія мышцъ свидѣтельствуютъ объ угнетенномъ душевномъ состояніи ребенка, вызванномъ страхомъ передъ трудностью новаго упражненія. Эта ненужная мысль подавляетъ умъ ребенка. Часто бываетъ достаточно разсѣять эти тяжелыя мысли и нецѣлесообразныя движенія уничтожатся сами собой; освобожденный отъ чувства страха, ребенокъ устремляетъ все свое вниманіе на задачу, которая была поставлена его правой рукѣ и этимъ достигается большая ясность его умственныхъ представленій. Человѣкъ съ развитымъ ритмическимъ сознаніемъ очень быстро сумѣетъ ориентироваться въ томъ, насколько излишнія движенія мускуловъ мѣшаютъ вниманію сосредоточиться на тѣхъ опредѣленныхъ видахъ движеній, которыя предстояло въ данномъ случаѣ выполнить мускуламъ.

Лучшимъ средствомъ разсѣять тяжелыя мысли ребенка будетъ та *радость*, которую онъ испытаетъ при занятіяхъ. Объ этомъ будетъ рѣчь въ нашей четвертой лекціи.

Выше говорилось о томъ, что первоисточникъ всякаго движенія мускуловъ находится въ головномъ мозгу. Исключеніе составляютъ такъ называемыя рефлѣкторныя движенія, исходящія изъ спинного мозга. Служа какъ бы продолженіемъ головного мозга, спинной мозгъ представляетъ изъ себя центральный органъ всѣхъ нервовъ туловища и конечностей. Наружное вещество его бѣлое, а внутреннее сѣрое. Въ сѣромъ веществѣ заложены центры, изъ которыхъ исходятъ корешки чувствительныхъ и двигательныхъ нер-

вовъ. Какое-либо внѣшнее раздраженіе чувствительныхъ нервовъ можетъ благодаря такому строенію спинного мозга непосредственно передаться двигательнымъ нервамъ и вызвать произвольное сокращеніе мускуловъ.

Къ рефлекторнымъ движеніямъ относится, напр., чиханіе. Правда, чувствительные нервы оповѣщаютъ сознание о томъ, что наступитъ чиханіе, но самый актъ будетъ произвольнымъ. Мы не можемъ противопоставить ему усиліе воли. Можно развѣ лишь сдѣлать попытку устранить дѣйствующую причину, попробовать нѣсколько разъ провести пальцемъ по носу. Если это поведетъ къ тому, что чувствительные нервы перестанутъ испытывать раздраженіе и, значитъ, не передадутъ его спинному мозгу, то чиханіе прекратится. Если же раздраженіе будетъ продолжаться, то никакими усиліями воли нельзя будетъ подавить рефлекторное движеніе. То же относится къ другимъ рефлекторнымъ движеніямъ: судорога икръ, нервное дрожаніе вѣкъ и проч. Не доходя до головного мозга, внѣшнее раздраженіе чувствительнаго нерва распространяется до своего центра въ спинномъ мозгу и переходитъ на другую группу нервовъ. Получается какъ бы резонансъ однихъ нервовъ на другіе.

Очевидно, что рефлекторныя движенія не стоятъ въ связи съ развитіемъ воли. Тѣмъ не менѣе ихъ роль для жизни всего организма безусловно существенна и преподавателю нашего курса гимнастики необходимо знать ихъ и учитывать ихъ значеніе.

Мы относимъ ихъ къ категоріи *безсознательныхъ* движеній.

Вторую категорію составляютъ движенія наполовину сознательныя, а къ третьей мы причисляемъ такъ называемыя *автоматическія* движенія тѣла.

Въ категоріи полусознательныхъ движеній для насъ всего интереснѣе дыханіе, оно до извѣстной степени подчинено нашей волѣ и въ этой мѣрѣ мы можемъ управлять имъ—

мы можемъ дышать быстрѣе или медленнѣе, поверхностнѣе или глубже, наконецъ, можемъ дышать *ритмично*. А это несомнѣнно имѣетъ большое значеніе въ дѣлѣ ритмическаго воспитанія воли.

Но всего важнѣе для насъ т. наз. *автоматическія* движенія. Они были первоначально сознательными, но путемъ упражненія и привычки сдѣлались непроизвольными. Отъ рефлекторныхъ движеній они отличаются тѣмъ, что мы ихъ во всякое время можемъ сознательно прекратить или видоизмѣнить.

Въ категорію *автоматическихъ* движеній легче всего могутъ быть переведены такія движенія, которыя не требуютъ постояннаго и дѣятельнаго участія сознанія. Сюда относятся въ первую очередь привычная походка и маршировка. Получивъ однажды побудительный толчокъ со стороны воли, такого рода движенія могутъ продолжаться потомъ сами собой, безъ участія нашего сознанія.

Именно потому что изъ всѣхъ движеній маршировка всего скорѣе можетъ стать автоматической, мы считаемъ, что ноги лучше всѣхъ другихъ частей тѣла могутъ способствовать передачѣ сознанію ощущенія различныхъ длительностей.

Главное преимущество автоматическихъ движеній заключается въ томъ, что они оставляютъ уму свободу заняться чѣмъ-нибудь другимъ. Поэтому является еще возможность сочетать автоматическія движенія съ сознательными. Въ нашемъ преподаваніи мы начинаемъ съ обыкновенной *маршировки*, но какъ только ребенокъ научается пластически изображать музыкальный тактъ, когда его сознаніе вполне осваивается съ этимъ понятіемъ, тогда мы присоединяемъ къ маршировкѣ *движеніе рукъ*. А когда достигнуто автоматическое выполнение комбинированныхъ движеній рукъ и ногъ для изображенія размѣра 2, 3 и 4, мы прибавляемъ новое движеніе ноги, для обозначенія новаго размѣра. Присоединяя новое движеніе руки или ноги, мы каждый разъ отмѣчаемъ этимъ по-



вую длительность и такимъ образомъ достигаемъ пластического изображенія разнообразнаго ритма. По такому плану ведется все преподаваніе до тѣхъ поръ, пока всѣ движенія, изображающія опредѣленные ритмическія дѣленія и ударенія, не станутъ вполнѣ автоматическими. Всѣ движенія выполняются либо по командѣ учителя, либо читаются съ нотъ, либо диктуются музыкальнымъ сопровожденіемъ. Переводя всѣ движенія, воплощающія различныя длительности и ударенія, въ категорію автоматическихъ, мы тѣмъ самымъ освобождаемъ умъ для рѣшенія новыхъ музыкальных задачъ и въ результатѣ усвоеніе музыки со стороны ритмической происходитъ необыкновенно быстро, легко и точно.

Головной мозгъ, также какъ и спинной, состоитъ изъ сѣраго и бѣлаго вещества. Въ немъ заложены центры чувства, воли и движенія. Пониманіе процесса передачи раздраженій чувствительныхъ нервовъ головному мозгу не встрѣчаетъ особенныхъ трудностей, но обратный процессъ—воздѣйствіе центральнаго органа на чрезвычайно развитую систему двигательныхъ нервовъ и черезъ нихъ на мускулатуру тѣла представляется крайне сложнымъ и создаетъ столь же сложное состояніе между желаніемъ и поступкомъ. Можно хорошо сознавать, какое *движеніе* слѣдуетъ сдѣлать, но не всегда ясно бываетъ для нашего сознанія, въ какомъ *соотношеніи* находятся мускулы и нервъ, заставляющій его движеніемъ. Такое знаніе дается опытомъ, воспитаніемъ или сообразительностью. Нѣкоторые мускулы находятся другъ отъ друга въ такой зависимости, что они непременно будутъ двигаться вмѣстѣ. Мускулы, одновременно участвующіе въ какомъ-либо движеніи, называются „содѣйствующими“ (Синергисты). Сокращеніе отдѣльнаго волокна этой группы мускуловъ невозможно. Нельзя, на примѣръ, привести въ движеніе какой-нибудь одинъ изъ сгибателей или разгибателей кисти.



Это не относится къ тремъ суставамъ пальцевъ. Все дѣло въ томъ, чтобы развить ясно представленіе о движеніяхъ каждаго изъ этихъ трехъ суставовъ; разъ это удалось, мышцы тѣмъ самымъ стануть послушными орудіями головного мозга.

Головной мозгъ съ его сложной нервной системой очень напоминаетъ центральную телеграфную станцію. Онъ какъ бы принимаетъ телеграммы отъ нервовъ и отсылаетъ ихъ по назначенію. Воля похожа на электрической токъ, который сообщается мускуламъ черезъ нервы, играющіе роль электрическихъ проводовъ.

Мы можемъ сравнить мозгъ также съ клавиатурой рояля: нервы ударяютъ по мышцамъ какъ клавиши по струнамъ. Чѣмъ больше развита независимость каждой группы мускуловъ, тѣмъ больше будетъ въ распоряженіи нашей воли струнъ и тѣмъ выше будетъ наше самосознаніе. Поэтому при всѣхъ упражненіяхъ нужно стремиться къ тому, чтобы упростить, насколько только возможно, каждое отдѣльное движеніе и допускать къ участию содѣйствующіе мускулы только тамъ, гдѣ это будетъ совершенно неизбежно.

Точно также, какъ сильный ударъ по клавишамъ вызываетъ сильныя колебанія струны и порождаетъ болѣе длительный и полный звукъ, такъ и энергичная воля, посредствомъ сильнаго нервнаго тока, вызываетъ болѣе рѣшительную и напряженную работу мускуловъ.

Такія чувства, какъ: страхъ, испугъ, малодушіе, отчаяніе парализуютъ силу воли, это тотчасъ же отражается на мускулахъ, такъ что выраженіе „парализованъ страхомъ“ есть реальный фактъ, обоснованный законами физиологии. Совершенно противоположно дѣйствуетъ чувство мужества, не покидающее человѣка во время опасности и дѣлающее его во всѣ моменты жизни господиномъ своего я. Человѣкъ, одаренный сильной волей, можетъ съ помощью постоянныхъ систематическихъ упражненій довести свои мускулы до наивыс-

шей тепени трудоспособности, и научиться держать свои нервы въ неуклонномъ повиновеніи. Никогда человѣкъ съ сильной волей не поддастся такъ легко чувству страха, робости и отчаянія, какъ человѣкъ слабохарактерный. Система послѣдовательныхъ упражненій мускуловъ служить великолѣпнымъ средствомъ къ тому, чтобы укрѣпить и волю и мышцы и развить всѣ волевыя функціи человѣка.

Приведенный въ движеніе, по приказанію воли и нервовъ, мускулъ вызываетъ одновременно движеніе нѣсколькихъ согласованныхъ мускуловъ и въ то же время подчиненные мускулы невольно или сознательно приспосабливаются къ данному движенію. При каждомъ движеніи суставовъ руки или ноги, напрягается не одинъ какой-либо мускулъ, а цѣлая система, заведующая движеніями конечности.

Кромѣ того, мускулы, расположенные въ противоположныхъ частяхъ тѣла, подвержены отраженному взаимному вліянію, и нѣкоторыя частичныя движенія требуютъ напряженія всей мускулатуры тѣла. Когда, напр., мы бѣжимъ, то наши руки не висятъ инертно по бокамъ, но мѣрно двигаются въ тактъ со всѣмъ тѣломъ; слегка наклоненное впередъ туловище тоже принимаетъ участіе въ движеніи, всѣ мускулы напряжены для того, чтобы поддержать общее равновѣсіе тѣла.

Преподаватель ритмической гимнастики долженъ изучить на практикѣ законы взаимодѣйствія мышцъ, принадлежащихъ различнымъ частямъ тѣла, дабы ему не пришла въ голову неудачная мысль бороться съ мышечными сокращеніями, необходимыми для поддержанія общаго равновѣсія тѣла.

Какъ было уже сказано выше, въ каждомъ движеніи, участвуютъ мышцы сгибатели и разгибатели и ихъ противоположная работа необходима для сохраненія упругости въ

движеніи. Но полидинамика тѣхъ же мускуловъ бываетъ различна. Протягивая впередъ руку, мы можемъ это сдѣлать либо просто, безъ всякой опредѣленной цѣли, либо для того, чтобы опустить какую-нибудь тяжелую вещь, либо, чтобы оттолкнуть какой-нибудь предметъ. Во всѣхъ трехъ случаяхъ работа мускуловъ будетъ различна.

Кромѣ того, вмѣсто реальныхъ предметовъ, я могу дѣлать упражненія съ воображаемыми тяжестями. Если я захочу представить, какъ будто я опускаю какой-нибудь тяжелый предметъ, то на долю разгибателей локтевого сустава падаетъ задача оказывать препятствіе движеніямъ сгибателей. Въ обратномъ случаѣ, если мнѣ нужно оттолкнуть назадъ воображаемую тяжесть, обѣ группы мышцъ помѣняются своими ролями.

Всевозможныя упражненія, которыя ставятъ мышцамъ задачу преодоленія препятствія, способствуютъ развитію въ нихъ силы и упругости. Въ качествѣ такого препятствія можно употреблять гири, дубинки, какой-нибудь предметъ, движущійся въ обратномъ направленіи; хороша также борьба. По мѣрѣ развитія физической силы воспитанниковъ мы ставимъ его мышцамъ болѣе трудныя задачи.

Не слѣдуетъ, однако, слишкомъ специализироваться на такого рода упражненіяхъ; наша цѣль состоитъ только въ томъ, чтобы одновременно развить противодействующія группы мускуловъ и приучить тѣло къ цѣлесообразнымъ движеніямъ.

Особенно хороши для нашей цѣли разныя упражненія съ воображаемыми предметами. На мѣсто реального противодействія ставится представленіе о немъ. Это представленіе возбуждаетъ дѣятельность антагонистовъ и они вступаютъ въ борьбу съ синергистами точно такъ-же, какъ если бы воображаемое препятствіе было налицо. Представимъ себѣ, напр., что намъ нужно медленно опустить тяжелый камень. Въ этомъ случаѣ на долю мускуловъ тыльной стороны пред-

плеча падаетъ задача оказывать необходимое сопротивленіе. Если мы опустимъ предплечье быстро, то такое движеніе будетъ свидѣтельствовать не только о большой тяжести камня, но и о слабомъ сопротивленіи мускуловъ антагонистовъ, т. е. о слабости руки. Чѣмъ больше будетъ сопротивление антагонистовъ по отношенію къ тяжести, оттягивающей руку внизъ, тѣмъ лучше оно будетъ свидѣтельствовать о большемъ вѣсѣ камня и о силѣ руки. Но переходя извѣстную границу, сила возбужденія антагонистовъ уже перестанетъ характеризовать тяжесть предмета, вмѣсто *иллюзіи* тяжелаго камня получится впечатлѣніе простого мышечнаго напряженія.

Чрезвычайно интересно наблюдать, какъ сказываются при такого рода упражненіяхъ различныя индивидуальности у дѣтей и какъ вскрываются истинныя и превратныя представленія о воображаемой тяжести.

Возьмемъ снова примѣръ съ воображаемымъ тяжелымъ камнемъ. Пусть игра заключается въ томъ, что дѣти изображаютъ, какъ будто они изнемогаютъ подъ тяжестью камней и руки ихъ невольно и медленно опускаются на землю. Каждый ребенокъ сообразно со своей индивидуальностью будетъ поступать нѣсколько иначе.

Одинъ ребенокъ тотчасъ же усвоить смыслъ игры и найдетъ правильное соотношеніе въ напряженіи разнородныхъ мускуловъ. Значить его воображеніе работаетъ безошибочно. Другой мальчикъ съ выраженіемъ дикой энергіи на лицѣ съ такой силой ударитъ сжатымъ кулакомъ по землѣ, какъ будто ему предстоитъ совершить какой-то геройскій подвигъ. Онъ выкажетъ много мускульной энергіи, но представленіе его будетъ неправильно и онъ не достигнетъ цѣли.

Маленькая нервная дѣвочка, увлеченная игрой, не владѣетъ своими членами, глаза ея блестятъ и все существо выражаетъ восторгъ. Она пытается сдѣлать требуемое дви-

женіе, но это не удастся ей, она нервничаетъ и быстро переутомляется. У этого ребенка много фантазіи, но у него нѣтъ пониманія тѣхъ средствъ, которыми достигается необходимая иллюзія.

Что нужно сдѣлать для того, чтобы научить энергичнаго мальчика и нервную дѣвочку такъ-же хорошо распоряжаться своими мускулами, какъ это удавалось первому ребенку съ развитымъ воображеніемъ? Для каждаго изъ дѣтей нужно исходной точкой взять болѣе свойственное ему чувство. Мальчику хорошо знакомо ощущеніе мускульной иннервациі, онъ долженъ научиться ясно представлять себѣ различныя степени ея; у дѣвочки сильная фантазія, нужно разъяснить ей отношенія, существующія между воображаемымъ представленіемъ и его физическимъ воплощеніемъ. Сдѣлайте это такъ, возьмите руку дѣвочки и вложите въ нее свою сжатую руку съ такой силой, чтобы ея рука невольно опустилась. Затѣмъ объясните ей, что она должна сопротивляться давленію вашей руки, но вмѣстѣ съ тѣмъ тяните ее руку съ такой силой, чтобы, несмотря на свое сопротивленіе, она была вынуждена опустить руку до земли. Послѣ этого пусть она внимательно выслушаетъ тѣ объясненія, которыя вы дадите мальчику и хорошо замѣтитъ его движенія. Мальчику скажите слѣдующее: „протяни руку ладонью вверхъ и держи ее неподвижно въ этомъ положеніи. Затѣмъ, не давая ослабѣвать напряженію, очень медленно опускай руку на землю. Хотя ты и не испытываешь ощущенія тяжести на ладони, но развѣ не будетъ у тебя во всей рукѣ, въ предплечьи, въ суставѣ кисти, чувства, какъ будто ты держишь что-то тяжелое?“ Когда онъ пойметъ это и сдѣлаетъ то движеніе, которое требовалось, заставьте дѣвочку продѣлать то же самое. Раньше она ощущала простую иннервацию содѣйствующихъ мускуловъ, теперь ей нужно поупражняться въ одновременномъ напряженіи противоположныхъ мускуловъ, тогда ей такъ-же какъ и мальчику станетъ

понятно, что мускулы — это органы, подчиненные нашему представлению.

Значение понимания этого внутреннего взаимоотношения между сознанием и мышечным действием неопределимо. На нем зиждется самосовершенствование организма. Воля порождается представлениями мозга; для того чтобы она возбуждалась, мозг должен мыслить. Мысль — мать наших поступков. Съ раннего детства до конца нашей жизни идеи, понятия, взгляды возбуждаются живыми образцами и влияют на наши желания и поступки. Живой пример — вот самый могущественный фактор нашей воли, он возбуждает в нас инстинкт подражания.

Прочитав о героических подвигах юного Зигфрида, мальчик вооружает свою слабую руку деревянным мечом и убивает воображаемых драконов и великанов. Но еще сильнее, чем отвлеченный образ, действует на нас живой образец. При виде борца, в живописной позе, наши мускулы невольно напрягаются для мужественных движений. Образцовые примеры, олицетворяющие принципы гармонии и эстетики, имеют большое воспитательное влияние. Если мы хотя бы однажды видели движение безупречной правильности, воспоминание о нем запечатлится в нашем мозгу и мы невольно будем иметь его перед глазами, когда от нас потребуются выполнить подобное движение. Продолжая сначала соответствующее движение в воображении, мы даем толчок своей энергии (воле), энергия переходит в действие и получается нужное движение. Само собою понятно, что движение будет лучше, правильнее, если оно уже подготовлено предшествующим правильным представлением.

Деятельность мускулов, в свою очередь, способствует более живой и успешной работе мозга. Жесты, которые мы невольно делаем, когда поем, говорим и даже когда

думаемъ, какъ будто помогаютъ намъ найти соотвѣтствующее слово или звукъ.

Само собою разумѣется, что нужно обратить большое вниманіе на равномѣрное развитіе вліяющихъ другъ на друга мозговой и мышечной дѣятельности. Исключительная забота о крѣпости мускуловъ приводитъ, какъ это было показано выдающимися физиологами, къ умственной ограниченности, съ другой стороны—кабинетные ученые часто бываютъ крайне слабы физически. Старое мудрое правило грековъ и римлянъ: „*mens sana in corpore sano*“ является кореннымъ требованіемъ эстетики и духовнаго такъ же какъ и физическаго благополучія.

Въ заключеніе слѣдуетъ упомянуть еще о вспомогательномъ дѣйствіи другъ на друга одновременныхъ движеній мускуловъ. Мы имѣемъ ввиду т. н. совпадающія (*congruente*) движенія. Иногда намъ бываетъ трудно дѣлать требуемое движеніе одной рукой, оно гораздо лучше удается намъ, когда мы дѣлаемъ его одновременно обѣими руками, (напр. игра гаммъ обѣими руками). Кромѣ того, въ иныхъ случаяхъ на движеніе руки или кисти хорошо вліяетъ какое-нибудь предварительное движеніе ноги или голени. Всѣ подобные случаи должны быть изучены.

Въ заключеніе, еще разъ повторяемъ, что весь курсъ гимнастики мы основываемъ на связи между мыслью, волей и мышечной силой и эта связь должна быть ясна и преподавателю и воспитаннику.

---



## Третья лекція.



Съ первыхъ же лѣтъ жизни ребенка слѣдовало бы начинать воспитаніе въ немъ „мышечнаго чувства“. Мы знаемъ, что зрѣніе развивается постепенно и нуженъ опытъ для того, чтобы глазъ научился правильно опредѣлять разстоянія и относительную величину предметовъ. Такой же опытъ (т. е. постоянныя практическія упражненія) нуженъ намъ для того, чтобы мы научились видоизмѣнять соотвѣтственно съ поставленной цѣлью направленіе и силу движенія мышцъ.

Только тогда противодѣйствующія группы мускуловъ будутъ вполнѣ подчинены нашей волѣ, когда мы въ точности будемъ знать, какую степень энергіи нужно затратить на каждое данное движеніе и въ какомъ направленіи должны работать мышцы, а такое знаніе возможно только при развитомъ уже „мышечномъ чувствѣ“.

Въ дѣлѣ ритмическаго обученія обѣ главныя ошибки, съ которыми приходится бороться ученикамъ, могутъ быть выражены вкратцѣ словами: „слишкомъ много“ или „слишкомъ мало“. Поэтому нѣтъ лучшаго средства добиться желательной степени сокращенія мышцъ, чѣмъ упражненія въ *crescendo* и *diminuendo* мышечнаго напряженія. Произвольное усиленіе и ослабленіе нервной энергіи, распределенное на правильныя промежутки времени, прекрасно способствуетъ развитію „мышечнаго чувства“, а оно въ свою очередь пробуждаетъ въ ребенкѣ сознаніе своей физической силы. Эти упражненія аналогичны тому, что въ технику пѣнія называется *portando*.

Постепенно знакомя учениковъ со всѣми ступенями перваго возбужденія, мы научаемъ ихъ распоряжаться произвольно всѣми отгѣнками нервной энергіи.

Упражненія въ *crescendo* и *diminuendo* хороши еще и для другой нашей цѣли. Мы уже говорили, что нужно стремиться къ исключенію всѣхъ излишнихъ сокращеній мышцъ. Съ этой цѣлью хорошо давать какую-нибудь другую работу тѣмъ мышцамъ, которыя невольно стремятся принять участіе въ данномъ движеніи, но не нужны для него. Нами выработана цѣлая система упражненій, подробно описанная въ V гл. сочиненія о „Методѣ ритмической гимнастики“ и служащая для этой именно цѣли—независимости отдѣльныхъ членовъ другъ отъ друга. Упражненія дѣлаются одновременно двумя или тремя различными членами, причемъ каждый членъ двигается въ другомъ направленіи. Такимъ образомъ развивается независимость другъ отъ друга различныхъ мускульныхъ группъ и это отлично влияетъ на усовершенствованіе мышечнаго чувства.

Если энергичныя движенія во время гимнастики причиняютъ физическую боль, то ученикъ обыкновенно самъ бываетъ въ этомъ виноватъ—это и значить, что онъ еще не умѣетъ владѣть своими членами. Требовалось, напр., сдѣлать рѣзкое движеніе рукой внизъ. Ученикъ жалуется, что движеніе вызвало боль въ плечѣ или рукѣ. На самомъ дѣлѣ вмѣсто того, чтобы *двигать* рукою въ указанномъ направленіи, онъ *оттолкнулъ* отъ себя руку, какъ какой-нибудь посторонній предметъ. Но такъ какъ рука не представляетъ изъ себя предметъ, который можетъ быть брошенъ, то необходимо, чтобы противоположныя группы мышцъ плеча, локтя, кисти и пальцевъ гармонически работали до ритмическаго момента окончанія движенія и сдерживали его.

Ошибка, состоящая въ томъ, что руку отталкиваютъ какъ посторонній предметъ, можетъ быть сдѣлана различно:

1. Плечевые мускулы дают толчок рукъ и сразу ослабѣваютъ; вся рука представляется чѣмъ-то постороннимъ, мы уже совсѣмъ не владѣемъ ею къ концу движенія; въ зависимости отъ этого и верхняя часть туловища принимаетъ неправильное положеніе; боль можетъ обнаружиться въ области плеча, груди и спины.

2. Плечевые мускулы дѣлаютъ правильное непрерывное движеніе до конца, но локтевые мускулы какъ бы швыряютъ руку и сразу ослабѣваютъ: предплечье и кисть играютъ роль брошеннаго предмета, т. е. они не сдерживаются напряженіемъ мышцъ въ ритмическій моментъ. Отсюда боль въ области локтя.

3. Если же одна только кисть играетъ роль отброшеннаго предмета, то обыкновенно это обходится безъ болей. Но ритмъ движенія безусловно пострадаетъ отъ того, что какой-нибудь членъ потеряетъ свою упругость въ моментъ пластическаго ударенія.

Плохо отразится и на интеллектуальномъ развитіи ребенка, если одна группа мускуловъ почему либо не приметъ участія въ передачѣ впечатлѣній нервному центру, не будетъ стимулировать волю.

Упражненія въ *crescendo* и *diminuendo* помогаютъ намъ ощущать ту часть нервной энергіи, которая затрачивается на сокращеніе мышцы, сдерживающей членъ во время его движенія. Равнымъ образомъ этому способствуютъ движенія членовъ, находящихся въ полусогнутомъ состояніи. Упражненія такого рода, въ качествѣ подготовительной гимнастики къ медленнымъ маршамъ, описаны въ концѣ I тома „Метода ритмич. гимнастики“. Движенія членовъ только тогда будутъ плавными, цѣлесообразными, когда въ сознаніи при помощи мускульнаго чувства будетъ выработано вполне ясное представленіе о той долѣ участія, которую должны принимать въ движеніи оба вида мышцъ — сгибатели и разгибатели. Эти мышцы должны работать вполне

гармонично, въ соответствии другъ съ другомъ. Если это не соблюдается, если сокращенія мышцъ начинаются слишкомъ рано или слишкомъ поздно, или они плохо рассчитаны, то этимъ не только затрудняется движеніе, но оно можетъ быть совершенно парализовано. Подъ вліяніемъ одновременнаго и несогласованнаго воздѣйствія сгибателей и разгибателей наступаетъ состояніе статическаго напряженія, лишаящее членъ возможности двигаться.

Нѣкоторая степень статическаго напряженія (равновѣсіе въ мышечныхъ сокращеніяхъ) необходима для всякаго устойчиваго положенія тѣла, исключая спокойное лежащее положеніе.

Само собою разумѣется, что такое положеніе тѣла, при которомъ легче соблюдать равновѣсіе, требуетъ меньшей степени статическаго напряженія и меньше насъ утомляетъ. Но чѣмъ больше тѣло отклоняется въ какую-нибудь сторону отъ положенія устойчиваго равновѣсія, тѣмъ сильнѣе должны напрягаться мускулы противоположной стороны, чтобы удержать его и тѣмъ утомительнѣе будетъ положеніе.

Упражненія, связанныя съ внезапнымъ перерывомъ движенія, развивающія способность сохранять устойчивость тѣла при положеніяхъ различной степени трудности, составляютъ одинъ изъ отдѣловъ нашей системы ритмической гимнастики. Но если состояніе статическаго напряженія продолжается слишкомъ долго, то оно можетъ вызвать окончательныя членовъ и затруднить переходъ къ движенію. Въ результатъ *запозданіе* ритмическаго момента начала движенія. Но бываетъ и такъ, что запаздываніе въ движеніяхъ происходитъ отъ природнаго недостатка эластичности въ сухожиліяхъ и мускулахъ. Съ этимъ врожденнымъ физическимъ дефектомъ нужно начинать борьбу, насколько возможно *рано* и вести ее при помощи гимнастическихъ упражненій, побѣждающихъ мышечную апатію, и массажа.

Намъ представляется совершенно непостижимымъ, какимъ

образомъ могли такъ называемыя культурныя націи раз-  
статься съ столь разумными обычаями, свойственными до  
сихъ поръ такъ называемымъ некультурнымъ націямъ. По-  
думайте, милостивые государи, о японскихъ матеряхъ, оза-  
боченныхъ движеніями членовъ своихъ малютокъ! Со-  
гласно традиціямъ японскаго народа, гибкость членовъ  
является свойствомъ необходимымъ для жизни и нѣтъ такой  
японки и такого японца, который не зналъ бы искусства  
массажа. Дѣти европейскихъ родителей, довѣренныя забо-  
тамъ японской няньки, пріобрѣтаютъ съ теченіемъ времени  
ту же гибкость всѣхъ членовъ, ту же эластичность муску-  
ловъ, которая отличаетъ маленькихъ японцевъ. Если только  
достигнувъ зрѣлаго возраста, они продолжаютъ заботиться  
о себѣ въ томъ же направленіи, серьезно и добросовѣстно  
дѣлаютъ необходимыя упражненія, то навсегда за ними  
сохраняется отличающія ихъ гибкость и физическая энер-  
гія. Стыдиться должны наши европейскія матери, сравнивая  
себя съ японками! Кто изъ нашихъ европейцевъ знаетъ строе-  
ніе тѣла своего ребенка, кто занимается развитіемъ его чле-  
новъ? и только къ семи годамъ, когда начинается обуче-  
ніе ребенка фортепіанной игрѣ, матери приходитъ въ голову,  
что пожалуй было бы лучше уже заранѣе развить гибкость  
рукъ. Между тѣмъ японка не теряетъ ни одного часа. Съ  
первыхъ же дней рожденія ребенка она заботливо слѣдитъ за  
игрою крошечныхъ членовъ, ежедневно ихъ массируетъ и  
подготавливаетъ ихъ къ тѣмъ задачамъ, которыя имъ при-  
дется выполнять впослѣдствіи. Гдѣ у насъ тѣ женщины,  
которыя желали бы въ точности изучить функціи суста-  
вовъ и мускуловъ и которыя сознаютъ, что въ обнаружи-  
вающейся впослѣдствіи нервности и общей физической  
неповоротливости дѣтей виноваты онѣ сами, ихъ невѣ-  
жество и бездарность?

Зато японецъ отлично знаетъ цѣну такихъ свойствъ,  
какъ гибкость и эластичность тѣла. Европейецъ, пожившій

нѣкоторое время въ Японіи и возвратившійся на родину, съ благодарностью вспоминаетъ услуги своего японскаго кули. Послѣ долгой утомительной верховой ѣзды японецъ посредствомъ ванны и массажа всѣхъ членовъ умѣлъ уничтожить  $\frac{2}{3}$  усталости тѣла. Есть ли у насъ въ Европѣ слуги, которые могли бы оказать намъ такую же помощь? И гдѣ тотъ господинъ, который самъ владѣлъ бы искусствомъ такъ воскрешать дѣятельность своего тѣла? Правда и у насъ встрѣчаются любители спорта, которые сознаютъ необходимость развивать силу мускуловъ и гибкость членовъ, но назовите мнѣ пожалуйста хоть одного игрока въ теннисъ, футболъ или воздухоплавателя, который посвящалъ бы ежедневно четверть часа времени на физическое воспитаніе своего сына или дочери? Кто думаетъ о гармоничности движеній ребенка, о гибкости его суставовъ, о крѣпости его мускуловъ, а тѣмъ болѣе съ перваго дня его жизни? Гдѣ у насъ отцы, охотно помогающіе своимъ женамъ въ дѣлѣ, къ которому тѣ совѣтъ не подготовлены?

Принимая съ шести лѣтъ дѣтей въ классъ ритмической гимнастики, мы вправѣ желать, чтобы родители уже раньше подготовили ихъ мускулы къ предстоящей работѣ. Конечно бываютъ исключенія, встрѣчаются иногда такіе родители, но очень рѣдко.

Я знаю только одинъ примѣръ серьезнаго отношенія къ этой вѣтви воспитанія. Я имѣю въ виду чрезвычайно распространенную книгу подъ заглавіемъ „Моя система“. Горячо рекомендую это сочиненіе. Авторъ книги—датчанинъ, переводъ съ датскаго имѣется на нѣмецкомъ, французскомъ, англійскомъ и голландскомъ языкахъ \*).

Эта система гимнастики и массажа должна была бы практиковаться всѣми, родители должны научить этому своихъ

---

\*) И русскомъ. *Прим. перев.*



дѣтей. Она очень легко усваивается, отнимаетъ ежедневно всего четверть часа, но я не нахожу словъ для похвалъ ея.

Возвращаясь къ нашему методу ритмической гимнастики.

Для того, чтобы держать въ строгомъ повиновеніи тѣло, а въ частности для того, чтобы сообщать движеніямъ гибкость и силу, нужно всегда стараться согласовать движенія рукъ и ногъ съ общимъ положеніемъ, въ которомъ находится тѣло.

Если при этомъ каждый мускулъ выполняетъ выпадающую на его долю задачу, и получается гармоническая работа всѣхъ причастныхъ къ движенію мускуловъ—естественно, что самое движеніе будетъ пластичнымъ и потребуетъ какъ разъ того усилія, которое для него необходимо. Если же тотъ или иной мускулъ не выполняетъ своего назначенія, движеніе будетъ неловкимъ, не естественнымъ и потребуетъ гораздо большей затраты силъ. Изъ этого слѣдуетъ, что всѣ движенія требуютъ повторныхъ упражненій.

Далѣе, слѣдуетъ замѣтить, что какое движеніе намъ не предстояло бы сдѣлать, напр. взмахъ рукой,—если до этого момента мускулы были въ расслабленномъ состояніи, ударъ будетъ гораздо слабѣе, чѣмъ если бы мускулы были уже заранѣе къ нему подготовлены, т. е. напряжены. Тутъ имѣется аналогія съ музыкальнымъ инструментомъ, его нужно нѣкоторое время разогрѣвать, играя на немъ и только тогда онъ дастъ полный, сочный, вполне вѣрный звукъ. Точно также, предварительнымъ напряженіемъ разогрѣваемъ мы наши мускулы, отчего возрастаетъ сила сокращенія и эластичность ихъ. Разогрѣть и возбудить мышцы можетъ, кромѣ того, неожиданный импульсъ со стороны головного мозга; внезапная вспышка гнѣва, злобы, смертельнаго страха. Подъ вліяніемъ такихъ аффектовъ, мышечная сила достигаетъ своихъ наивысшихъ проявленій.

О значеніи чувства радости и о пользѣ игры мы будемъ говорить въ нашей слѣдующей лекціи.

Если мускуль оставался напряженнымъ долгое время или же если его заставляли много разъ подрядъ сокращаться и растягиваться, то въ результатѣ получится перераздраженіе какъ нервныхъ центровъ, изъ которыхъ исходитъ возбужденіе мускула, такъ и въ нервахъ, которые непосредственно участвуютъ въ движеніи даннаго члена. Перераздраженіе скажется интенсивнымъ ощущеніемъ боли; это и есть утомленіе, ощущаемое нами одновременно въ перераздраженномъ органѣ и въ головномъ мозгу. Вслѣдъ за перераздраженіемъ нервовъ наступаетъ реакція, перерывъ въ дѣятельности, невольный отдыхъ. Раздраженіе болѣе не передается мускулу и мускуль въ свою очередь тоже отдыхаетъ. Но чѣмъ меньше участія принимаетъ въ данномъ движеніи головной мозгъ, тѣмъ медленнѣе появляется чувство утомленія и потребность въ отдыхѣ.

Противъ усталости можно довольно успѣшно бороться разумнымъ воспитаніемъ мозговой и нервной дѣятельности, сдерживая, поскольку это нужно, раздраженіе нервомъ активно дѣйствующаго мускула и главнымъ образомъ тѣмъ, чтобы никогда не напрягать мускуль сильнѣе, чѣмъ это необходимо.

По этому поводу D-r Lagtonge говоритъ намъ слѣдующее.

При одинаковой работѣ мускуловъ чувство утомленія будетъ тѣмъ больше, чѣмъ больше требуется участіе въ ней нашихъ умственныхъ способностей, т. е. головного мозга.

Изъ этого мы извлекаемъ для своего метода слѣдующій выводъ: упражненія въ различныхъ ритмахъ должны повторяться до тѣхъ поръ, пока участіе въ нихъ воли окажется излишнимъ.

Тогда эти упражненія не будутъ насъ утомлять. У насъ образуются хорошія ритмическія привычки.

Мы уже говорили въ послѣдней нашей лекціи, что изъ всѣхъ движеній маршировка скорѣе всего становится автоматичной. Въ силу этого маршъ составляетъ, т. сказать, альфу и омегу нашего метода.

Разъ въ мозгу возникаетъ идея воли, выполнить то или иное движеніе, воля порождаетъ одновременно съ этимъ сознаніе того, какой мускулъ долженъ быть возбужденъ для непосредственнаго выполненія движенія и какіе мускулы будутъ затронуты этимъ движеніемъ. Головной мозгъ совершенно точно опредѣляетъ степень усилія, которое нужно будетъ затратить и такимъ образомъ регулируетъ размахъ напряженія главнаго мускула, которому предстоитъ выполнить работу и участіе побочныхъ для даннаго движенія мускуловъ. Вмѣстѣ съ тѣмъ онъ предотвращаетъ неудачное вмѣшательство мускуловъ—антигонистовъ. Такъ научается воля бережно обходиться съ мышечной силой.

Итакъ, воля и представленіе воспитываютъ наши мускулы; но для того, чтобы правильно и безукоризненно выполнить движеніе, недостаточно правильно представлять себѣ его или желать; движеніе нужно выполнить на дѣлѣ. Всякое, даже самое незначительное движеніе, можетъ быть сдѣлано на разные лады, съ большей или меньшей затратой энергіи и силы, причемъ очень тонкіе нюансы иногда ускользаютъ отъ поверхностнаго взгляда. Знакомство съ тонкими видоизмѣненіями одного и того же движенія дается изученіемъ на самомъ себѣ, повторными упражненіями, вмѣстѣ съ тѣмъ умъ и воля, въ согласіи съ природнымъ назначеніемъ органовъ, укажутъ намъ ту разновидность даннаго движенія, которая потребуетъ наименьшей затраты времени и силъ.

Всякое искусство достигается постоянными упражненіями. Кто долгое время практиковался въ различныхъ физическихъ движеніяхъ или въ работѣ, связанной со сложными движеніями тѣла, тотъ постепенно научится крайне бережно и расчетливо обходиться со своими физическими силами. Онъ настолько овладѣетъ своими мышцами, что будетъ въ состояніи дѣлать свою работу съ величайшей легкостью, какъ бы играя; а это совершенно невозможно, когда ну-

жныя движенія намъ знакомы только по наблюденіямъ и мы хотимъ ихъ сдѣлать, только руководствуясь представленіемъ и желаніемъ.

Ежедневныя, постоянныя упражненія создаютъ болѣе быстрое и непосредственное вліяніе нервовъ на подчиненныя имъ мускулы; устанавливается тѣсная связь между волевой энергіей, разряжающейся въ мозгу и мускульной дѣятельностью; мышцы какъ бы привыкаютъ къ этимъ однороднымъ раздраженіямъ и быстрѣе и легче реагируютъ на нихъ, поэтому нервы легче могутъ сопротивляться рефлексорнымъ движеніемъ. Ежедневныя упражненія и создающаяся на почвѣ ихъ привычка къ опредѣленнымъ движеніямъ, сберегая насколько возможно затрату силъ, вмѣстѣ съ тѣмъ чрезвычайно повышаютъ силу сокращенія и очень благотворно вліяютъ на волевою энергію и на весь организмъ въ цѣломъ.

Итакъ, если мы хотимъ достигнуть того, чтобы дѣти быстро, въ равномерной послѣдовательности, продѣлывали рядъ ритмическихъ движеній, то нужно заранѣе подготовить къ этому ихъ мускулы. Нашъ методъ ритмической гимнастики указываетъ рядъ подготовительныхъ упражненій для систематическаго воспитанія мышцъ. Повторяемъ—недостаточно, чтобы ученикъ только представлялъ себѣ движеніе, понималъ его цѣль и зналъ, какъ его нужно сдѣлать; онъ долженъ изучить его на практикѣ, самъ его исполняя, постоянно упражняясь. И чѣмъ больше ритма будетъ въ его мускулахъ, тѣмъ легче будутъ они подчиняться нервному раздраженію, порожденному волевымъ импульсомъ. Всѣмъ, кто воображаетъ, что простымъ усиленіемъ воли можно сдѣлать самому то самое движеніе, которое изучали на другихъ, предостойтъ жестоко въ этомъ разочароваться.

Какъ часто, глядя на то, какъ другіе дѣлаютъ какое-нибудь упражненіе, которое намъ самимъ никогда не приходилось дѣлать, оно кажется намъ совсѣмъ легкимъ, дѣтскимъ. Но какъ только мы попробуемъ сдѣлать сами, то, что каза-

лось намъ такимъ легкимъ у другого, мы увидимъ, что мы сдѣлать этого не можемъ, потому что у насъ не было нужной для этого практики.

Чрезвычайно важнымъ факторомъ при всякаго рода мышечной дѣятельности является соучастіе дыхательнаго аппарата.

Нервы, вліяющіе на движенія легкихъ, т. е. на дыханіе имѣютъ, какъ и всѣ другіе нервы, свой центръ въ спинномъ мозгу и черезъ него сообщаются съ головнымъ мозгомъ.

Дыхательные нервы функціонируютъ автоматически, безъ особыхъ волевыхъ импульсовъ со стороны головного мозга; кромѣ того они могутъ дѣйствовать рефлекторно, подъ вліяніемъ чисто внѣшняго раздраженія и въ зависимости отъ свойства раздраженія усилить или ослабить работу легкихъ, иногда мгновенно совершенно ее парализовать; этимъ объясняются явленія учащеннаго дыханія и одышки. Всѣ сложныя мышечныя движенія прямо или косвенно вліяютъ на нервы дыхательнаго аппарата и болѣе или менѣе сильно раздражаютъ ихъ. Очень напряженная работа заставляетъ учащать дыханіе: работа молоткомъ, подниманіе и передвиженіе тяжестей, но особенно—быстрая ходьба, бѣгъ.

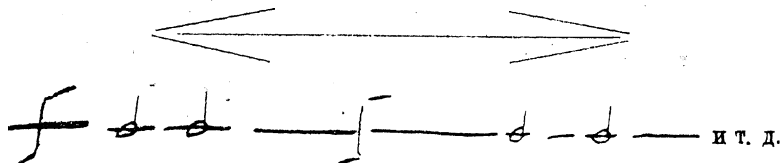
Внезапныя душевныя и физическія потрясенія парализуютъ дыханіе: толчокъ, который испытываютъ нервы головного мозга или нервы кожи, вызываетъ рефлекторное движеніе, исходящее отъ нервнаго центра въ спинномъ мозгу и парализуетъ работу дыхательныхъ нервовъ. Поэтому внезапный испугъ точно также останавливаетъ дыханіе, какъ и холодный душъ.

При нормальныхъ условіяхъ дыханіе идетъ параллельно съ мышечной дѣятельностью, но при напряженной физической работѣ, органы дыханія гораздо быстрѣе утомляются, чѣмъ другіе члены тѣла. Это происходитъ оттого, что дыхательный аппаратъ какъ бы отражаетъ на себѣ всю сумму мышечнаго труда, которая въ общемъ можетъ быть очень

значительна, тогда какъ каждый отдѣльный мускуль выполняетъ лишь малую долю общей работы. Съ быстрой утомляемостью дыханія можно бороться систематическими упражненіями органовъ дыханія, также какъ это дѣлалось съ другими мускулами. Повышая въ общемъ энергію и волю ученика, мы вмѣстѣ съ тѣмъ легче можемъ приучить его къ равномерному вдыханію и выдыханію даже при усиленной мышечной дѣятельности. Большею частью ошибка дыханія заключается въ томъ, что набирая хотя бы достаточное количество воздуха, мы сразу же его выпускаемъ, вмѣсто того чтобы дѣлать это постепенно и регулярно. Неравномерное дыханіе вызываетъ реакцію дыхательныхъ нервовъ, которая сообщается всей нервной системѣ въ совокупности, благодаря чему наступаетъ общее непріятное самочувствіе и ослабленіе всей мышечной дѣятельности.

Лучше всего вліяютъ на регулярную дѣятельность легкихъ механическія ритмическія движенія, напр. бѣганье. Постепенными упражненіями можно такъ воспитать нервы и мускулы дыхательнаго аппарата, что станетъ возможнымъ пробѣгать большое разстояніе, безъ утомленія и не задыхаясь. Безусловно необходимо наряду съ гимнастикой тѣла, дѣлать особую гимнастику дыханія и тщательно слѣдить за дыхательными функціями.

Дыхательныя упражненія могутъ сочетаться съ ритмическими упражненіями членовъ. Когда, напр., движенія, изображающія половинную ноту, станутъ автоматическими, тогда можно слѣдующимъ образомъ регулировать дыханіе при маршировкѣ:



Въ качествѣ забавнаго для дѣтей и удобнаго для контроля учителя упражненія, рекомендуемъ дѣлать выдыханія на беззвучныя согласныя ф, с, х (см. 3 главу I тома Метода). Эти упражненія дыханія дѣлаются одновременно съ маршировкой. Маршировка дополняетъ гимнастику дыхательныхъ мускуловъ (II томъ Метода).

Легкое состоитъ изъ множества маленькихъ трубочекъ и пузырьковъ, которые служатъ для вбиранія воздуха. Вступая въ полости легкаго, воздухъ растягиваетъ всю массу легочной ткани и тѣмъ самымъ расширяетъ грудную клѣтку. Грудная клѣтка поддается всѣмъ движеніямъ легкихъ; объемъ ея всего наибольше тогда, когда вся полость легкаго наполнена воздухомъ; при выхожденіи воздуха изъ легкихъ грудная клѣтка спадается. При спокойномъ дыханіи не во всѣ отдѣлы легкаго проходитъ притокъ воздуха, часть легкаго бездѣйствуетъ и грудная клѣтка только слегка поднимается и опускается. Это особенно хорошо бываетъ видно въ помѣщеніи со сквернымъ воздухомъ: легкое крайне неохотно вдыхаетъ скверный воздухъ. Движенія на чистомъ, богатомъ озономъ воздухѣ дѣйствуютъ обратно: они стимулируютъ работу легкихъ; воздухъ проникаетъ во всѣ поры, даже въ самыя тонкія и крайнія верхушки. Легкое достигаетъ своего наибольшаго объема и расширяетъ соотвѣтственнымъ образомъ всю грудную клѣтку. Приучая легкія къ правильному, глубокому вдыханію и выдыханію на чистомъ воздухѣ, мы стимулируемъ къ дѣятельности всѣ легочныя пузырьки, заставляемъ ихъ принимать участіе въ дыханіи. Большое заблужденіе думать, что дыханіе можетъ быть регулировано посредствомъ одного лишь равномернаго подниманія и опусканія грудной клѣтки. Нѣтъ, только правильное, медленное вдыханіе воздуха укрѣпляетъ и развиваетъ ткани легкаго и только развивающееся легкое способствуетъ расширенію грудной клѣтки.

Поэтому наряду съ ритмическими упражненіями муску-

ловъ мы особенно настойчиво рекомендуемъ гимнастическія упражненія въ глубокомъ и ритмическомъ дыханіи.

Совершенно также, какъ въ результатѣ методическихъ упражненій, мускулы увеличиваются въ своемъ объемѣ, т. е. дѣлаются толще и крѣпче—легкія получаютъ болѣе большой объемъ даже въ состояніи покоя послѣ того, какъ была повышена дѣятельность легочныхъ клѣтокъ; усиленное дыханіе вызываетъ приливъ крови къ сосудамъ легочной ткани. Грудная клѣтка въ свою очередь тоже расширяется и даже послѣ выдыханія остается слегка выпуклой.

Хорошо развитыя легкія могутъ даже при сильныхъ напряженіяхъ мускуловъ сохранить способность правильно дышать и не такъ легко поддадутся вліянію хотя бы и сильныхъ вѣшнихъ раздраженій нервной системы.

Однако грудная клѣтка, кромѣ пассивныхъ движеній, связанныхъ съ расширеніемъ и спаденіемъ легкихъ при дыханіи можетъ двигаться также и активно. Въ грудной клѣткѣ имѣется множество сочлененій, образующихся соединеніемъ грудной кости съ ребрами груди съ одной стороны и ребрами спины съ позвоночнымъ столбомъ съ другой. Эти суставы могутъ быть приведены въ движеніе произвольнымъ образомъ, при помощи лежащихъ между ребрами т. назыв. межреберныхъ мышцъ, которыя мы можемъ сокращать по сознательному импульсу воли.

Бываютъ случаи, когда одними чисто-дыхательными упражнениями нельзя достигнуть желательныхъ результатовъ, потому что межреберныя мышцы и суставы грудной клѣтки не приучены къ движеніямъ.

Получается какъ бы окостенѣніе всѣхъ сочлененій грудной клѣтки. И хотя всѣхъ грудной клѣтки сравнительно не великъ, тѣмъ не менѣе малоподвижность всѣхъ ея мускуловъ и суставовъ можетъ представить въ общемъ довольно значительное препятствіе къ успѣшной работѣ легкихъ.

Было бы несправедливо по отношенію къ слабымъ лег-



кѣтъ и нецѣлесообразно, вести борьбу съ этой малопо-  
движностью исключительно при помощи легкихъ и діафрагмы.

Тугоподвижность суставовъ должна быть побѣждена уси-  
ліями принадлежащихъ имъ мускуловъ.

Поэтому въ концѣ каждаго 3-яго отдѣла нашего метода  
мы помѣстили описаніе упражненій, служащихъ для распи-  
ренія грудной кѣтки и требующихъ самопроизвольной ра-  
боты межреберныхъ мышцъ.

Укрѣплени<sup>е</sup> этихъ мускуловъ и эластичностью ребер-  
ныхъ суставовъ можетъ быть достигнуто сведеніе сопроти-  
вленія грудной кѣтки къ чисто матеріальному вѣсу реберъ.

Этимъ создадутся гораздо болѣе благоприятныя условія  
для развитія слабыхъ легкихъ.

Само собою разумѣется, что нужно какъ можно раньше  
начинать дыхательныя упражненія для того, чтобы предот-  
вратить окостенѣніе суставовъ грудной кѣтки.

Кромѣ того, нужно избѣгать всѣхъ условий, мѣшающихъ  
правильному дыханію; сюда относится прежде всего дурной  
воздухъ, на что уже было указано выше.

Далѣе, ничто не должно стѣснять грудь, мѣшать ей сво-  
бодно и легко поддаваться движеніямъ расширяющагося  
легкаго. Поэтому было бы совершенно нелѣпо стягивать  
грудь неподходящей одеждой; нужно дать какъ можно боль-  
ше пространства груди и развивать ее соответствующими упраж-  
неніями, создавая, такимъ образомъ, благоприятныя условія  
для расширенія легкихъ.

Эти упражненія должны идти рука объ руку съ чисто  
дыхательными упражненіями. И такъ какъ ноги обладаютъ  
наиболѣе крѣпкими изъ всѣхъ мускулами (приблизительно  
въ 3 раза болѣе крѣпкими, чѣмъ мускулы рукъ) и такъ  
какъ маршировка насъ утомляетъ менѣе всѣхъ другихъ  
упражнений, то она и является, при условіи строгаго соблю-  
денія ритма, лучшимъ вспомогательнымъ упражненіемъ для  
развитія легкихъ и надлежащаго дыханія.

Физиологи, на основаніи своихъ наблюденій, утверждаютъ будто сѣрое вещество головного мозга не претерпѣваетъ никакихъ измѣненій, которыя зависѣли бы отъ того, заняты ли мускулы, получающіе свои раздраженія отъ того же сѣраго вещества, какою-либо постоянной напряженной работой или же совсѣмъ бездѣйствуютъ. Между тѣмъ, по аналогіи съ тѣмъ фактомъ, что правильныя движенія и упражненія, т.-е. энергія, превращенная въ дѣйствіе, безусловно укрѣпляетъ и даже увеличиваетъ объемъ мускуловъ, мы могли бы допустить обратное вліяніе постоянной регулярной мышечной дѣятельности на центральный нервный органъ движенія — сѣрое вещество. И несмотря на недостатокъ фактовъ, подтверждающихъ наше предположеніе, мы имѣемъ основаніе думать, что оно истинно.

D-r Nuys наблюдалъ случаи, когда нѣкоторые участки сѣраго вещества совершенно зачали и атрофировались подъ вліяніемъ полного прекращенія мышечной работы, послѣдовавшей отъ потери работоспособности. Намъ кажется, что тѣсная связь, существующая между функціями нервовъ и мускуловъ, должна вести къ очень большому взаимному вліянію обѣихъ этихъ системъ. И нервы подвержены укрѣпляющему и живительному вліянію правильной мышечной работы и мышечная дѣятельность очень выигрываетъ при здоровой, хорошо организованной нервной системѣ, обслуживающей всѣ органы нашего тѣла. Вмѣстѣ съ тѣмъ всякое нарушеніе нервной системы должно нанести большій или меньшій ущербъ мышечной дѣятельности и, наоборотъ, здоровая дѣятельность мускуловъ укрѣпляетъ, оживляетъ весь организмъ со всѣми его мускулами и нервами.

Легче констатировать благотворное дѣйствіе правильнаго труда на *спинной мозгъ*. Нервные клѣтки спинного мозга воспринимаютъ непосредственно раздраженія, идущія отъ различныхъ мышечныхъ группъ, они отпечатываются на нихъ такъ же ясно, какъ на чувствительной фотографиче-

ской пластинкѣ. Часто повторяющееся движеніе, какъ бы остается въ памяти нервныхъ центровъ спинного мозга.

Во всякомъ случаѣ, самый фактъ укрѣпляющаго дѣйствія физической работы на спинной мозгъ установленъ.

Въ связи съ этимъ можно было бы говорить объ инстинктивной и о сознательной памяти.

Наши упражненія для развитія слуха извлекаютъ изъ одного вида памяти пользу для другого. Каждая длительность и каждое удареніе сами по себѣ вызываютъ, просто по привычкѣ, движеніе, служащее для ихъ изображенія. Къ движеніямъ, ставшимъ автоматическими, мы присоединяемъ упражненія для слуха. Но эти сочетанія каждый разъ представляютъ нѣчто новое, учитель играетъ каждую мелодію только однажды. Тутъ открывается просторъ для работы свободной, сознательной памяти, соединенной съ сосредоточеннымъ вниманіемъ. Такія упражненія великолѣпно развиваютъ память.

---

Промежутокъ времени, протекающій отъ момента возникновенія въ мозгу представленія воли о какомъ-либо движеніи и его исполненіемъ, Гельмгольцъ называетъ „потерей времени“. Этотъ промежутокъ можетъ быть болѣе или менѣе продолжительнымъ и его колебанія зависятъ съ одной стороны отъ болѣе или меньшей энергіи воли, съ другой стороны отъ степени эластичности мускуловъ.

Мы уже объяснили какимъ образомъ упражненіями въ *crescendo* и *diminuendo* достигаютъ того, что постепенно всѣ ступени нервного напряженія оказываются во власти ученика. Къ этимъ упражненіямъ прибавимъ еще упражненія въ *accelerando*: ихъ цѣль будетъ довести до сознанія различныя степени скорости, съ которой можетъ совершаться всякое движеніе и способствовать сознательной борьбѣ съ „потерей времени“.

Кромѣ того, особо большое значеніе я придаю

упражнениямъ, развивающимъ самопроизвольныя функции воли.

Они предполагають уже хорошо выученныя раньше упражненія и тоже служатъ тому, чтобы сократить до минимума „потерю времени“.

Неожиданная команда учителя: „Нор!“ даетъ толчокъ къ непосредственному проявленію выработанной воли. Переходъ къ дѣйствию (прыжокъ) происходитъ моментально.

У разныхъ индивидуумовъ та или иная способность отъ природы проявляется не одинаково. У однихъ поражаетъ своей эластичностью мускулатура тѣла, а умственные способности, воля, въ то же время развиты слабо, у другихъ какъ разъ наоборотъ.

Жители крайняго сѣвера обладаютъ гораздо менѣе возбудимой нервной системой, чѣмъ жители юга.

Ясно, что люди съ менѣе развитой и чувствительной нервной системой скорѣе ослабѣвають и устають, чѣмъ люди съ дѣятельными нервами.

Мы уже говорили о томъ значеніи, которое имѣетъ обшая осанка тѣла для разныхъ мускульныхъ упражненій и для всего вообще физическаго развитія. Казалось бы, что въ движеніяхъ членовъ главную роль играютъ плечи, руки, ноги, но на самомъ дѣлѣ гармонія и выразительность всѣхъ движеній въ совокупности, достигается только лишь при правильномъ положеніи туловища.

Мы знаемъ, что крайнія части, конечности, какъ бы опираются на смежныя съ ними, въ общемъ, конечности опираются на туловище и значить именно туловище сообщаетъ равновѣсіе всему тѣлу. За постановкой туловища нужно слѣдить постоянно, при всѣхъ упражненіяхъ. Всякому движенію, всякой дѣятельности соотвѣтствуетъ извѣстная осанка. Она подчинена законамъ естественной граціи, эстетики и равновѣсія. Позвоночный столбъ, а вмѣстѣ съ нимъ все туловище, невольно приспосабливается ко всѣмъ движеніямъ

рукъ и ногъ и не только завѣдуетъ равновѣсіемъ тѣла, но придаетъ движеніямъ конечности силу и увѣренность. Такъ напр., бросающій какой-либо предметъ, невольно при этомъ откидываетъ назадъ туловище, бѣгущій, слегка наклоняется впередъ и т. д.

Естественное положеніе позвоночнаго столба—вертикальное, такимъ же оно бываетъ почти при всѣхъ упражненіяхъ, которыя требуютъ очень незначительной затраты силъ.

Для того, чтобы избѣжать столь опасныхъ искривленій позвоночника у дѣтей, нужно тщательно слѣдить за тѣмъ, чтобы они всегда прямо держались. Хорошо укрѣпляетъ позвоночный столбъ ношеніе легкихъ предметовъ, правильно распределенныхъ между обѣими руками; еще лучше носить легкій грузъ на головѣ, это какъ бы поддерживаетъ устойчивость позвоночника въ цѣломъ и увеличиваетъ его способность къ сопротивленію. При такихъ упражненіяхъ всѣ мускулы спины равномерно напрягаются.

Прекрасными образцами могутъ служить античныя изображенія женщинъ совершенной красоты почти всегда съ вазой или урной на головѣ.

Дурная осанка можетъ быть вызвана кромѣ того неправильной постановкой ноги. Я уже нѣсколько разъ говорилъ здѣсь о точкѣ опоры. Въ общемъ точкой опоры тѣла является нога; такъ же и почти во всѣхъ нашихъ упражненіяхъ. Эта точка опоры до извѣстной степени неподвижна тамъ гдѣ нога соприкасается съ поломъ. Однако каждый имѣетъ свою манеру ставить ногу, зависящую отъ особенностей въ строеніи нервовъ и мускуловъ.

Обращаю ваше вниманіе на то, что стопа должна опираться на пятку и на нижнюю сторону большихъ пальцевъ кромѣ того, у разныхъ индивидуумовъ различно, но лучше на внѣшнюю, чѣмъ на внутреннюю сторону. У того, кто этого не соблюдаетъ, недостаетъ твердости въ походкѣ; это происходитъ потому, что не получается правильнаго рас-

предѣленія и соотношенія въ раздраженіяхъ нервовъ во многихъ противоположно дѣйствующихъ мускулахъ. Подыжка не должна выступать ни вправо, ни влѣво отъ естественной линіи. Въ томъ и иномъ случаѣ это мѣшало бы проявленію нужной энергіи и плохо повліяло бы на успѣшность многихъ упражненій. Обычно обращаютъ слишкомъ мало вниманія на постановку ноги и на движенія ногъ вообще. Я особенно настойчиво рекомендую ритмическую гимнастику для ногъ; такія упражненія описаны въ руководствѣ къ упражненіямъ для выработки независимости членовъ тѣла другъ отъ друга, такъ напр. хожденіе на кончикахъ пальцевъ или же на подошвѣ съ поднятыми пальцами.

Одно изъ условій хорошей походки—чтобы обувь не стѣсняла и не мѣшала движеніямъ стопы. Поэтому наши ученики носятъ свободныя сандали безъ каблучковъ, или же ходятъ босые.

Въ заключеніе еще нѣсколько словъ о *непроизвольныхъ* движеніяхъ.

Мы все время говорили о *ритмической волѣ*, о томъ, какъ она вырабатывается на почвѣ ритмическихъ упражненій мускуловъ и развитіе воли являлось *краеугольнымъ* камнемъ всего нашего метода.

Можетъ показаться страннымъ противорѣчіемъ, если теперь я скажу, что цѣль нашихъ стремленій—созданіе движеній *непроизвольныхъ*. Мы хотимъ развитіе воли до такихъ предѣловъ, чтобы высшія функціи ея оказались свободными и могли служить свободнымъ цѣлямъ.

Мы желаемъ, чтобы все то, что поддается учету, что можетъ быть отнесено къ размѣру,—различныя величины времени и ударенія, словомъ все то, что можно дѣлать и множить совершалось безъ вмѣшательства со стороны воли перешло бы въ *плоть и кровь*, стало инстинктивнымъ. Пусть,

духъ нашъ будетъ свободенъ для того, что нужно изображать при помощи ритма, для истинно—художественнаго *воспроизведенія*.

Точно также долженъ быть воспитанъ и слухъ, начиная отъ простѣйшаго—опредѣленія высоты звука, усвоенія методики и гармоніи вплоть до способности импровизировать.


Нужно установить границы произвольныхъ процессовъ.


Разъясню это подробно на примѣрѣ. Предположимъ, что нужно научить воспитанника въ совершенствѣ изображать ритмическое отношеніе размѣра 3 и 4. Онъ долженъ умѣть отбивать правой рукою 4 удара, и лѣвою въ то же самое время исполнѣть точно 3 удара. Затѣмъ по командѣ: Нор! дѣлать обратное: правой отбивать 3, а лѣвой 4 удара. Для этого мы въ качествѣ вспомогательнаго понятія, возьмемъ число 12.

Конечно, прежде всего, ученикъ долженъ умѣть *вообще* дѣлать время на одинаковыя доли, умѣть дѣлать это совершенно произвольно, автоматически. Затѣмъ, въ частности умѣть автоматически дѣлать такты именно на 3 доли, также на 4 доли. Далѣе совершенно автоматически дѣлать *одинъ и тотъ же* тактъ на 3 и на 4 по желанію, такъ что ему одинаково легко будетъ составить группу равныхъ ударовъ

	$3 \times 4$
какъ и	$4 \times 3$

Наконецъ онъ настолько хорошо долженъ научиться дѣлать нужныя ударенія, чтобы они стали совершенно инстинктивными.

Когда ученикъ достигъ совершенства въ этихъ движеніяхъ, онъ начнетъ съ того, что одною рукою будетъ исполнѣть автоматически отбивать группу  $4 \times 3$   и въ то же время при сознательной помощи воли другою

рукою группу  $3 \times 4$   . Такое упражнение продолжается до тѣхъ поръ, пока эти сложныя движенія обѣихъ рукъ не станутъ автоматическими.

Потомъ онъ будетъ поступать обратно. Механически отбивать  $3 \times 4$ , въ то же время сознательно  $4 \times 3$ . Впослѣдствіи достаточно будетъ восклицанія „Нор!“ для того, чтобы движенія дѣлались въ обратномъ порядкѣ по мгновенному приказу воли.

Въ этомъ заключаются упражненія для мгновеннаго проявленія воли. Ихъ мы считаемъ особенно цѣнными, они вѣнчаютъ все наше зданіе.

*Все* должно стать механическимъ за исключеніемъ того, что не поддается расчету.

Когда элементы ритма перейдутъ въ плоть и кровь, они перестанутъ требовать напряженнаго вниманія.

Резюмируемъ все, что было нами сказано.

Когда все, что касается ритма и техники перейдетъ въ категорію автоматическаго—все вниманіе освободится для передачи облеченнаго въ ритмъ и звуки чувства.

Здѣсь мы наталкиваемся на предѣлъ произвольныхъ дѣйствій. Есть нѣчто, не поддающееся учету, требующее участія духа свободнаго чувства.

Если композиторъ посредствомъ ритма и звуковъ воплотить чувства и мысли, то художникъ исполнитель долженъ дать имъ жизнь, внося въ нихъ душу и изображая произвольно все, что относится къ ритмическому и звуковому построенію.

---



## Четвертая лекція.



Наше тѣло со всѣми его сложными органами дано намъ для выраженія таящихся въ насъ силъ—значить для движенія. Движеніе—сущность жизни. Бездѣйствіе, неподвижность свидѣтельствуютъ объ атрофіи органовъ, объ общемъ упадкѣ жизненныхъ силъ. Всякая машина нуждается въ движеніи, а когда стоитъ безъ употребленія, то ржавѣетъ и портится. То же, но еще въ гораздо большей степени, относится къ тонко организованному человѣческому тѣлу.

Движенія порождаютъ въ насъ одновременно чисто физическія, а также и моральныя ощущенія: ощущеніе присущей нашему тѣлу жизненной силы и сознаніе того, что эта сила подчинена нашей волѣ.

Изъ этого мы дѣлаемъ два вывода: 1) нужно развивать физическія силы ребенка посредствомъ физическихъ упражненій, совершенствовать ихъ при помощи ритмической гимнастики; 2) характеръ занятій долженъ находиться въ соответствіи съ настроеніемъ и потребностями дѣтскаго возраста. Чтобы напасть на правильный путь, педагогъ долженъ руководствоваться особенностями душевнаго мира ребенка.

Мы не знаемъ болѣе могущественнаго и болѣе благотворнаго средства воздѣйствія на жизнь и процвѣтаніе всего организма, чѣмъ чувство *радости*. Жизнерадостность, веселіе, хорошее самочувствіе, сознаніе своихъ силъ—все, что связано съ подъемомъ душевнаго настроенія, прекрасно вліяетъ на мозговые центры и вызываетъ чрезвычайно живое и

пріятное раздраженіе всей совокупной нервной и мышечной системы. Во всѣхъ органахъ и членахъ ощущается пріятное возбужденіе и живая потребность въ движеніи. Раздраженіе передается мышцамъ діафрагмы, учащается дыханіе, сильнѣе бьется сердце, выраженіе лица становится болѣе оживленнымъ, глаза пріобрѣтаютъ больше блеску; хочется смѣяться и быстро двигать всѣми членами.

Мы уже говорили въ предыдущей нашей лекціи о томъ, какъ сильно отражаются на проявленіяхъ воли такого рода аффекты, какъ: гнѣвъ, ярость, злоба, ужасъ. Но подобные аффекты всегда сопровождаются чрезмѣрнымъ раздраженіемъ нервной системы, поэтому ихъ вліяніе вредно. Вообще, всѣ сильныя душевныя волненія такъ же разрушающе дѣйствуютъ на организмъ, какъ и чрезмѣрное физическое напряженіе,

Изъ всѣхъ чувствъ *радость* всего лучше вліяетъ на развитіе способностей ребенка, онъ охотнѣе всего отдается этому чувству и на этой почвѣ душа его легче всего открывается для воспитательнаго воздѣйствія.

*Урокъ ритмической гимнастики долженъ приносить дѣтямъ радость, иначе онъ теряетъ половину своей цѣны.*

Душа ребенка необыкновенно впечатлительна; его воображеніе неисчерпаемо. Все, что ребенокъ видитъ и слышитъ вокругъ себя, онъ перерабатываетъ по своему, онъ создаетъ себѣ свой собственный міръ идей, въ которомъ дѣйствительность и фантазія сливаются въ одно неразрывное цѣлое и въ этомъ мірѣ онъ чувствуетъ себя прекрасно. Если вы попытаетесь разрушить созданія его фантазіи, вы глубоко огорчите его. Но ребенокъ не ограничивается однѣми лишь мечтами, онъ стремится къ дѣятельности, къ практическому осуществленію своихъ идей. Онъ вступаетъ въ общеніе съ неодушевленными предметами, надѣляетъ ихъ живою личностью, словомъ, онъ *играетъ*.

Итакъ *игра* съ одной стороны служить проявленіемъ

естественной потребности къ дѣятельности, съ другой стороны, выраженіемъ дѣтской радости. Играя ребенокъ научается владѣть своими членами. Поэтому, мы считаемъ, что первоначальное обученіе должно носить характеръ игры. Нельзя сразу преподносить дѣтямъ понятіе долга, обязательнаго труда. Надо представить имъ дѣло такъ, какъ будто все зависитъ отъ ихъ свободной воли, убѣдить ихъ въ томъ, что занятія будутъ чрезвычайно пріятными и интересными, заставить работать ихъ воображеніе. Каждый урокъ долженъ заключать въ себѣ что-нибудь новое, для того, чтобы вниманіе не утомлялось и интересъ не изсякалъ. Совершенно нелѣпо было бы начинать преподаваніе съ разрушенія дѣтскихъ иллюзій какими-либо учеными объясненіями.

Хотя игра представляетъ для дѣтей своего рода дѣятельность, но все же эта дѣятельность гораздо меньше ихъ утомляетъ, чѣмъ всякія другія занятія, потому что она является одновременно и работой и отдыхомъ.

Дайте ребенку въ руки карандашъ и предложите ему написать письмо: онъ въ состояніи будетъ часами забавляться вырисовываніемъ какихъ-то іероглифовъ. Но если вы потребуете, чтобы онъ 20 разъ подрядъ написалъ „а“, „б“ или „и“, то это ему очень скоро надоѣстъ. На самомъ дѣлѣ слишкомъ частое напряженіе душевныхъ силъ дѣйствуетъ на нихъ разрушающе. Быть можетъ это происходитъ оттого, что слишкомъ часто обращаются къ воображенію, не указывая вмѣстѣ съ тѣмъ ему пути къ проявленіямъ. Нѣтъ ничего болѣе утомительнаго для духа! Представленіе должно всегда совпадать съ дѣйствительностью и съ изображеніемъ ея. Представленіе не имѣетъ цѣнны, если оно не можетъ быть выражено въ какомъ-либо дѣйствіи, въ рѣчи или тѣлодвиженіяхъ. Мысль человѣческая похожа на тѣсто, которое бродитъ и должно подняться. Умъ долженъ во-время освободиться отъ тѣснящихъ его представлений. Иначе насту-

пить переутомленіе. Главная ошибка нашей современной системы преподаванія его отвлеченность. Перемѣны между уроками не используются должнымъ образомъ. Нѣкоторымъ противовѣсомъ къ чисто интеллектуальнымъ занятіямъ служатъ школьные уроки гимнастики, но и тутъ большей частью увлекаются частностями и очень мало думаютъ о тѣсномъ взаимоотношеніи между душевной и тѣлесной дѣятельностью.

Теперь уже со всѣхъ сторонъ раздаются жалобы на то, что школа перегружаетъ дѣтей знаніями, но не подготавливаетъ ихъ къ жизни. И вотъ одни требуютъ, чтобы помимо школы ребенокъ учился еще какому-нибудь ремеслу, другіе желаютъ, чтобы природовѣдѣніе (географія, ботаника, геологія) преподавались на лонѣ природы, подъ открытымъ небомъ; третьи увлекаются постановкой вмѣстѣ съ учениками историческихъ драмъ, посѣщеніемъ музеевъ; четвертые проповѣдуютъ работы въ садахъ и лѣсу, пятые стоятъ за то, чтобы въ школахъ учили варить и такимъ образомъ практически знакомили бы съ химіей и т. д. Уже сдѣланы опыты во всѣхъ этихъ направленіяхъ. Всѣ вышеупомянутыя пожеланія могутъ быть сведены къ одному: создать связь между преподаваніемъ отвлеченныхъ наукъ и практической жизнью.

Ту же цѣль преслѣдуетъ и нашъ методъ ритмической гимнастики, въ частности мы обращаемъ особое вниманіе: 1) на взаимоотношеніе физическихъ и интеллектуальныхъ силъ; 2) на отношеніе между временемъ, которому мы подчинены, и пространствомъ, окружающимъ насъ; 3) на тѣсную связь между представленіемъ и движеніемъ.

Для ума представленіе имѣетъ то же значеніе, что для тѣла ритмъ; наши ритмическія упражненія являются какъ бы связующимъ звеномъ между духомъ и тѣломъ.

---

Въ качествѣ учителя пѣнія я сдѣлалъ слѣдующія наблюденія: если предложить ребенку спѣть что-нибудь соло, то уйдетъ безконечно много времени даромъ: ребенокъ будетъ краснѣть, конфузиться и въ концѣ концовъ совсѣмъ откажется пѣть.

Каковы причины этого явленія?

1) ребенокъ сознаетъ, что онъ не умѣетъ пѣть и боится, что выйдетъ некрасиво; вѣдь въ школахъ не учатъ правильно дышать, фразировать, декламировать, ставить голосъ.

2) ребенокъ инстинктивно чувствуетъ, что въ голосѣ отразится его внутренній міръ, и не желая представить его въ невыгодномъ свѣтѣ, не обладая достаточно хорошимъ голосомъ, рѣшительно отказывается пѣть.

Мы включаемъ въ свою программу—научить дѣтей естественнымъ свободнымъ проявленіямъ всѣхъ человѣческихъ свойствъ: въ походкѣ, жестахъ, пѣніи, рѣчи не должно быть ничего вычурнаго, излишняго. Этого требуетъ здоровье тѣла и духа. Нужно побороть неумѣстную конфузливость. Наше средство: движеніе, связанное съ здоровой дѣятельностью мозга и нервовъ. Мы будемъ возможно рано развивать способность разсуждать и дѣйствовать; воля должна быть воспитана для свободнаго проявленія всего, что заложено въ человѣкѣ. Мы будемъ бороться съ нервностью дѣтей, постараемся воздѣйствовать на нервныя центры, дисциплинировать нервы, научить произвольно управлять ими, вызывать необходимую степень мышечной иннерваціи. Намъ нужна гармонически развитая нервная система для того, чтобы достигнуть гармоніи между духомъ и тѣломъ. Духъ въ плѣну, если онъ лишенъ возможности проявлять себя. Откроемъ же двери навстрѣчу фантазіи, дадимъ дѣтямъ новую игру: упражненія ритмической гимнастики должны быть игрой для дѣтей.

Внимательное наблюденіе показываетъ, что ребенокъ относится къ игрѣ не только какъ къ забавѣ; часто съ чрезвы-

чайною серьезностью онъ старается воспроизвести въ играхъ то, что видѣлъ въ мірѣ взрослыхъ. Тутъ скрывается инстинктъ подражанія. Кромѣ того въ играхъ впервые обнаруживается зарождающаяся индивидуальность; особенности, отличающія одного ребенка отъ другого, сказываются въ способѣ, какъ онъ воспринимаетъ и перерабатываетъ впечатлѣнія. Все это должно быть принято нами во вниманіе и использовано. Мы постараемся сдѣлать игру средствомъ для нашей цѣли. Нельзя забывать, что воображеніе будетъ руководить нашими поступками и въ будущей нашей жизни, совершенно независимо отъ призванія, ибо всякое призваніе—ученаго, художника, ремесленника—необходимо включаетъ въ себя элементы какъ дѣйствительной жизни, такъ и воображенія. Попробуйте отнять у человѣка представленіе о той работѣ, которую ему предстоитъ сдѣлать—вы превратите его въ машину. Вы отнимете у него смыслъ жизни!

✓ Вся наша жизнь—игра. Жизнь—искусство, осуществленіе того, что было создано воображеніемъ заранѣе.

Ребенокъ беретъ палочку, въ его глазахъ она становится лошадкой, и онъ катается на ней верхомъ; взрослый человѣкъ перерабатываетъ матеріалъ внѣшняго міра въ темныхъ мастерскихъ нервныхъ центровъ. Чѣмъ искуснѣе идетъ работа въ этихъ мастерскихъ, тѣмъ удачнѣе будетъ она осуществляться въ жизни.

Нужно всячески развивать способность правильно представлять себѣ предметъ, способность точно рассчитать въ воображеніи то, что предстоитъ сдѣлать на практикѣ. Воспитаніе должно стремиться къ тому, чтобы сдѣлать воображеніе свѣтлой, путеводной звѣздой нашей жизни, и значитъ, слѣдуетъ остерегаться чрезмѣрно его утомлять и напрягать.

Въ нашихъ упражненіяхъ ритмической гимнастикой вслѣдъ за идеей о движеніи непосредственно слѣдуетъ его



исполненіе, ученикъ участвуетъ въ работѣ всѣмъ своимъ тѣломъ, поэтому не можетъ быть и рѣчи объ умственномъ переутомленіи. Для того, чтобы поддерживать интересъ въ дѣтяхъ и судить объ ихъ способностяхъ правильно представлять себѣ то или иное дѣйствіе, учитель долженъ ставить имъ задачи послѣдовательной трудности. Вотъ, напр., одна изъ такихъ задачъ: задуть дыханіемъ пламя свѣчи на опредѣленномъ разстояніи. Ребенку придется сообразить и найти наиболѣе прямую линію между ртомъ и пламенемъ свѣчи и правильно рассчитать, съ какой силой сдѣлать выдыханіе. Слѣдовательно, такого рода задача ставится одновременно его уму и его мышцамъ (дыхательнымъ).

Развивая постепенно находчивость, ясность представленій и точность физическихъ дѣйствій, мы приближаемся, совершенно незамѣтно для ребенка, къ достиженію общей цѣли всѣхъ педагоговъ: создать поколѣніе людей, полныхъ физическихъ и душевныхъ силъ.

Преподавателю каждаго спеціальнаго предмета (въ нашемъ случаѣ, ритмической гимнастики) не слѣдуетъ чрезмерно углубляться въ частности, онъ долженъ постоянно согласоваться съ общимъ духомъ преподаванія. Занятія ритмической гимнастикой имѣютъ самое широкое значеніе: они полезны для здоровья, развиваютъ силу воли, раскрываютъ тѣсную связь между тѣломъ и духомъ, даютъ правильное направленіе воображенію, ставя ему опредѣленные задачи для выполненія и т. д.

Всякій педагогъ въ настоящемъ долженъ какъ бы провидѣть будущее, въ ребенкѣ видѣть будущаго человѣка, въ игрѣ находить элементы жизни, ритмъ класть въ основу правильныхъ гармоническихъ движеній.

Если ребенокъ играетъ бурно, но если игра его сколько-нибудь осмысленна, то это свидѣтельствуетъ объ извѣстномъ душевномъ состояніи, нашедшемъ себѣ выходъ. Мы попробуемъ научить его болѣе спокойнымъ проявленіемъ

ніямъ, поможемъ ему въ этомъ, играя вмѣстѣ съ нимъ. Но если дитя просто бѣснуется безъ всякаго толка, то это указываетъ на недостатокъ воображенія. Попытаемся же развить его, придумаемъ такую игру, которая понемногу переведетъ бурное неистовство въ соразмѣрное оживленіе. Это введетъ ребенка въ извѣстныя рамки и въ концѣ концовъ онъ сознается въ томъ, что его бѣснованіе было безсмысленно и некрасиво.

На беспокойныхъ дѣтей прекрасно повліяетъ игра, сопряженная съ ритмическими движеніями; такая игра создаетъ извѣстныя рамки для оживленія и внесетъ въ него и нѣкоторое внутреннее содержаніе. Иной разъ беспокойность и неловкость проистекаютъ какъ разъ отъ одаренности, не знающей какъ себя проявить.

Ребенку, точно также какъ и взрослому, нужна какая-либо цѣль. Въ своихъ играхъ онъ точно также стремится къ ней, какъ взрослый человѣкъ въ своей дѣятельности. Онъ чувствуетъ себя несчастнымъ, если его работа лишена смысла. Точно также несчастливъ человѣкъ, не имѣющій возможности проявить свои способности. Онъ напоминаетъ неугомонное, беспокойное дитя. Постараемся же найти такія игры для его возраста, такія фантазіи, которыя будутъ способствовать созданію полезныхъ и нужныхъ людей, ученыхъ и поэтовъ.

Признавая за дѣтскими играми символическое значеніе и усматривая въ нихъ прообразъ будущей серьезной жизни, которая разобьетъ много дѣтскихъ фантазій, мы советуемъ родителямъ заблаговременно озаботиться тѣмъ, чтобы дать играмъ цѣлесообразное направленіе, тщательно слѣдить за занятіями дѣтей, и значить за нормальнымъ развитіемъ ихъ духовныхъ и физическихъ силъ.

Часто дѣти очень развиты и способны поражать своей физической отсталостью и слабымъ здоровьемъ.

Вмѣстѣ съ тѣмъ физическая слабость сама по себѣ мо-

жетъ вредить успѣшному умственному развитію. Поэтому самая главная обязанность воспитателя слѣдить за физическимъ благополучіемъ воспитанниковъ; разумными средствами должно стремиться къ тому, чтобы использовать подвижныя игры для укрѣпленія дѣтскаго организма. Вторая задача—постепенно внести въ игры духовное содержаніе, идеализировать ихъ, подготовить дѣтскій умъ къ пониманію дѣйствительно цѣннаго, нужнаго.

Мы уже говорили о томъ, что въ играхъ съ одной стороны проявляется дѣтская изобрѣтательность, т. е. фантазія, и что съ другой стороны онѣ доставляютъ дѣтямъ радостное удовлетвореніе. Иллюстрируемъ это положеніе двумя примѣрами. Когда дѣти играютъ въ войну и свои геройскіе подвиги сопровождаютъ угрожающими минами и ревомъ, то тутъ не только сказывается потребность пошумѣть, но работаетъ и дѣтская фантазія, рисующая имъ опредѣленные образы. Но если ребенокъ барабанить изо всѣхъ силъ по роялю, кулаками ударяетъ по клавишамъ, то его мало интересуесть, какія при этомъ получаются звуковыя сочетанія и дисгармоніи, онъ просто доволенъ тѣмъ, что въ состояніи поднять такой адскій шумъ. Ребенокъ долженъ точно знать мѣру своихъ силъ. Преувеличенное самомнѣніе ведетъ къ тщеславію, но излишняя скромность, незнаніе собственныхъ силъ и средствъ развиваетъ трусость и немощность. Цѣль нашей ритмической гимнастики пролить свѣтъ на истинныя способности дѣтей, она должна показывать родителямъ каковы ихъ дѣти, а главнымъ образомъ самихъ дѣтей научить самопознанію.

Итакъ, разумный методъ преподаванія долженъ стремиться къ тому, чтобы на мѣсто понятія долга поставить понятіе свободнаго желанія. Это прекрасно повліяетъ на ростъ самосознанія и чрезвычайно усилить ту радость, которую доставить ребенку достиженіе поставленной цѣли. Исходя изъ собственныхъ представленій ребенка, его нужно

научить правильно владѣть членами. Преподаваніе гимнастики должно обнаружить передъ дѣтьми ту силу, которая кроется въ ихъ рукахъ и ногахъ, и если потомъ ребенку самому удастся безъ особаго напряженія сдѣлать какое-нибудь новое движеніе, то онъ испытаетъ настоящую авторскую гордость.

Точно также нужно относиться къ дѣтской способности воображать и создавать свои представленія. Въ играхъ образы фантазіи получаютъ плоть и кровь. Дѣтскій умъ не знаетъ границъ времени и пространства. Въ рукахъ ребенка палка превращается въ смертоносное оружіе, балансирующая доска въ корабль на открытомъ морѣ. Это могущество воображенія, выносящее его за преграды дѣйствительнаго міра, украшаетъ игры ребенка и наполняетъ его душу восторгомъ и радостью. Чѣмъ смѣлѣе воображеніе, тѣмъ сильнѣе чувство радостной гордости и удовлетворенія.

Способность самозабвенія въ играхъ цѣнна для искусства. Она вытекаетъ изъ непреодолимой потребности осуществлять свои фантазіи. Впослѣдствіи она приметъ болѣе серьезный характеръ и обнаружится въ занятіяхъ искусствомъ или наукой. Мы считаемъ такую способность прекраснымъ знаменіемъ. Но тѣмъ больше усердія нужно вкладывать въ то, чтобы дать ребенку средства къ осуществленію своихъ идей и ознакомить его съ тѣмъ значеніемъ, которое имѣютъ въ жизни чисто физическія силы. Иначе самозабвеніе вырождается въ утопизмъ. Въ той же мѣрѣ какъ счастливъ бываетъ ребенокъ, отдаваясь иллюзіямъ игры—взрослый человѣкъ радуется успѣшности своего дѣла. Для врача наибольшее удовлетвореніе доставляетъ излѣченіе больного, для педагога самостоятельныя работы бывшаго ученика.

Другимъ многообѣщающимъ качествомъ является *въра* ребенка въ то, чего еще нѣтъ, но что должно наступить впослѣдствіи. У взрослого это *въра* въ будущее, въ про-

грессъ индивидуальный и социальный. Его вѣра находитъ себѣ оправданіе въ исторіи человѣчества. Она даетъ силы дѣйствовать, работать надъ настоящимъ во имя будущаго, она скрашиваетъ нашу жизнь. Въ ней сказывается безусловная жизненная потребность, такъ какъ жизнь всегда идетъ впередъ.

Люди, не одаренные способностями, соответствующими ихъ воображенію, страдаютъ отъ окружающей ихъ дѣйствительности, отъ общества „реалистовъ“—они становятся „утопистами“. Съ другой стороны „реалисты“ не признаютъ того, что всякій поступокъ оплодотворяется фантазіей; за отсутствіемъ воображенія они не вѣрятъ въ будущее. Они ничего не знаютъ о двигательной силѣ представленія. Для нихъ всякій идеалистъ, безъ исключенія, есть утопистъ.

Между тѣмъ *идеалистами* въ нашемъ смыслѣ будутъ люди, обладающіе ясными представленіями и твердой вѣрой, вмѣстѣ съ тѣмъ правильно оцѣнивающіе свой творческія и исполнительскія способности; имъ хорошо извѣстно тѣсное взаимоотношеніе между мыслью и поступкомъ, они знаютъ, какъ велико значеніе матеріи для осуществленія идей воображенія, какую роль играютъ для движенія условія времени, пространства и мускульныя ощущенія.

*Идеалистъ* во всякомъ явленіи умѣетъ уловить его сущность; его любовь къ труду и творческія силы возрастаютъ отъ соприкосновенія съ дѣйствительностью. Но такъ какъ терминъ „идеалистъ“ употребляется теперь въ самомъ различномъ и противорѣчивомъ смыслѣ, то назовемъ нашу типъ человѣка точнѣе именемъ „матеріо-идеалиста“.

Тѣхъ, кто не вѣрятъ въ равноцѣнность жизни и мысли, пугаютъ новыя идеи. Между тѣмъ жить значитъ мыслить, желать и дѣйствовать. Мы укрѣпляемъ въ дѣтяхъ вѣру, когда заставляемъ ихъ изобрѣтать что-нибудь и тотчасъ же вслѣдъ за этимъ осуществлять свои идеи.

Учитель долженъ постоянно предлагать дѣтямъ новыя

задачи и поскольку одни пути усвоены ими въ совершенствѣ, онѣ должны заставлять ихъ искать новыхъ путей. Работая надъ воплощеніемъ какой-либо идеи, совершенствуясь въ извѣстномъ направленіи, дѣти научаются любить будущее, такъ какъ оно обѣщаетъ имъ исполненіе того, что въ настоящемъ достигнуто только отчасти. Вѣра рождаетъ прогрессъ, она убиваетъ меланхолію, скептицизмъ и робость.

Вмѣстѣ съ тѣмъ остается безусловно громадная разница между игрой ребенка и серьезной дѣятельностью взрослого.

Зрѣлый человѣкъ вѣритъ въ свои иллюзіи. При всей своей наивности ребенокъ все же не вѣритъ. Въ этомъ состоитъ различіе между игрой, подготовляющей къ жизни, и настоящимъ жизненнымъ призваніемъ. Ребенокъ знаетъ, что онъ можетъ самъ, своими силами, разбить свои иллюзіи. Онъ понимаетъ, что обольщенія, давшія ему столько радости, созданы имъ самимъ и зависятъ отъ его воли... Игра развиваетъ индивидуальность; играя, ребенокъ учится воспроизводить свои впечатлѣнія и идеи, поэтому игра—могущественное орудіе для укрѣпленія способности мыслить и для развитія сознанія.

Какъ уже было замѣчено нами, подвижныя игры меньше утомляютъ дѣтей, чѣмъ рядъ ритмическихъ или методическихъ упражненій. Это зависитъ оттого, что чувство утомленія исходитъ первоначально не отъ мускула, а отъ головного мозга; нервъ, возбуждающій тотъ или иной мускулъ, ослабѣваетъ подъ вліяніемъ постоянного раздраженія, иногда возбужденіе переходитъ въ боль.

Поэтому вполне понятно, что ребенокъ скорѣе захочетъ играть, чѣмъ продѣлывать рядъ ритмическихъ упражненій. Задача учителя облечь необходимыя упражненія въ форму игры, такъ чтобы онѣ стали доступны дѣтямъ. Такимъ образомъ можно, играя, уже до нѣкоторой степени укрѣпить мускулы, безъ того, чтобы дѣти замѣтили наши педагоги-

ческіе приемы, къ которымъ они испытываютъ всегда инстинктивное отвращеніе.

Горячо рекомендуемъ учителямъ ритмической гимнастики всячески изощрять свою изобрѣтательность придумываніемъ самыхъ разнообразныхъ формъ для тѣхъ или иныхъ упражненій. Изъ каждой ритмической фигуры можетъ быть сдѣлана полезная игра, такъ напр., восьмая съ точкой и шестнадцатая могутъ изображать галопированье лошади, половинная нота—поклонъ и т. д. Прыжокъ впередъ по командѣ Нор! можетъ вызывать представленіе о ручейкѣ, перебѣгающемъ дорогу, прыжокъ назадъ—о черепахѣ, переходящей черезъ тропинку и т. д.

Всякій ребенокъ испытываетъ сильную жажду знанія. Онъ обнаруживаетъ сильнѣйшее желаніе ознакомиться съ каждымъ предметомъ, который попадаетъ ему на глаза, знать, изъ чего онъ состоитъ, для чего нуженъ. Это любопытство учитель долженъ умѣть использовать, направляя вниманіе ребенка на то, что заслуживаетъ вниманія.

Всѣ объясненія должны отличаться краткостью.

Наряду съ усовершенствованіемъ вниманія и способности быстро схватывать сущность предмета, нужно еще развить способность быстро, безо всякихъ приготовленій переходить къ дѣйствию и также быстро останавливаться посреди дѣйствія, когда это понадобится. Въ этомъ состоитъ воспитаніе воли и самообладанія. Когда ребенокъ пойметъ, что отъ его воли зависитъ пріостановить движеніе и снова потомъ продолжать его, его вѣра въ свои силы и сознаніе собственного могущества сильно подымется.

Это отлично видно при упражненіяхъ маршировкой. Постепенно, при искусномъ веденіи дѣла, ребенокъ научается по одному кивку или жесту учителя останавливаться и мѣнять направленіе.

Существуетъ еще множество мелкихъ упражненій, но ихъ не слѣдуетъ вносить въ программу, чтобы не нарушать

общую нить преподаванія. Такъ напр., раньше чѣмъ ознакомить ученика съ различными размѣрами, можно изошрить его слухъ, заставляя его съ закрытыми глазами опредѣлять силу ударовъ (f, mf, p, pp) и направленіе ихъ. Съ этой цѣлью образуютъ изъ учениковъ кругъ и изъ нихъ одного ставятъ въ центрѣ круга. Ему завязываютъ глаза платкомъ. Стоящіе вокругъ хлопаютъ руками попеременно, то одни, то другіе. Тотъ, кто стоитъ въ центрѣ круга, долженъ угадывать, съ какой стороны раздаются удары и сколько ихъ было (2, 3, 4, до 10). То же на различныхъ разстояніяхъ. Чтобы приучить ребенка хорошо опредѣлять направленіе праваго и лѣваго, его ставятъ опять таки съ завязанными глазами, между двумя учениками. Когда ученикъ, стоящій справа, топаетъ ногою, онъ долженъ топнуть правой ногой и т. д. Если стоящій справа хлопаетъ въ ладоши, стоящій въ серединѣ долженъ поднять правую руку и т. д. Далѣе, ребенокъ продѣлываетъ различныя ритмическія упражненія сначала одной рукой (напр. лѣвой), потомъ сейчасъ же повторяетъ тѣ же движенія другою рукой. Такія упражненія одинаково хорошо вліяютъ на обѣ стороны тѣла. Дыхательныя упражненія тоже могутъ быть превращены въ игру. Ребенокъ можетъ изображать, будто онъ дуетъ на горячій супъ, сдуваетъ пыль, задуваетъ свѣчу, сдуваетъ пѣнку съ молока; согрѣваетъ дыханіемъ озябшія руки, старается продышать дырку въ обледенѣломъ окнѣ; онъ можетъ издавать всевозможные звуки: свистать, вздыхать, чихать, всхлипывать. Все это сдѣлаетъ дыхательныя упражненія болѣе забавными. Можно даже разрѣшить дѣтямъ для забавы и покричать (при выдыханіи), что они дѣлаютъ очень охотно послѣ упражненій, выполненныхъ всѣмъ классомъ, или же позволить одному изъ учениковъ самому давать команду: Нор!, назначать исполненіе того или иного ритма и т. д.

Цѣль занятій остается все та же, но чѣмъ разнообразнѣе



приемы, тѣмъ сильнѣе поддерживается интересъ въ дѣтяхъ къ каждому предстоящему уроку.

Однако и въ играхъ нужно остерегаться педантичности и односторонности. Великая тайна воспитанія состоитъ въ томъ, чтобы самому проникнуть [въ дѣтскую душу, умѣть смотрѣть на вещи глазами ребенка, а не навязывать ему насильно собственные взгляды, понятія и мнѣнія.]

Лишь тогда учитель встрѣтитъ въ дѣтяхъ довѣріе и пониманіе; вмѣстѣ съ тѣмъ онъ и самъ научится понимать измѣнчивую живую фантазію ребенка, его вѣчную потребность видѣть и слышать новое. Не подавлять, а напротивъ поощрять нужно эту потребность. Надо непрестанно заботиться о разнообразіи примѣровъ, разнообразіи упражненій и даже словесныхъ выраженій, для того, чтобы поддерживать интересъ къ занятіямъ.

Лучшимъ результатомъ нашихъ занятій ритмической гимнастикой будетъ то чувство радости, наслажденія жизнью, которое она породитъ въ учащихся, развитіе воли и умѣнья переводить представленія въ дѣйствіе.

---



## Пятая лекція.



Во внѣшнемъ построеніи всякаго музыкальнаго произведенія сказывается извѣстная симметрія, которой въ пластикѣ соотвѣтствуетъ гармоничность и уравновѣшенность тѣлодвиженій.

Повтореніе музыкально-ритмическаго періода сочетаетсяъ всегда съ другими противоположными отгѣнками и въ этомъ кроется внутренній смыслъ и оправданіе такогорода формы.

Что касается симметричности тѣлодвиженій, то, будучи таковыми только въ пространствѣ, они остаются невыразительными. Это легко видѣть при чисто гимнастическихъ упражненіяхъ.



Но если соблюдается симметрія въ послѣдовательности, то получается соотвѣтствіе съ музыкальной мелодіей. Противоположеніе здѣсь будетъ заключаться въ смѣнѣ праваго и лѣваго направленія. Поэтому марши съ мѣняющимся ритмомъ будутъ выглядѣть гармоничнѣе, если ритмъ маршировки будетъ заключать въ себѣ неравное количество шаговъ, такъ какъ повтореніе начнется съ другой ноги.

Такого рода ритмъ ..... и т. д. не особенно благоприятствуетъ внѣшней красотѣ маршировки, такъ какъ акцентъ будетъ даваться постоянно движеніемъ той же самой ноги и походка будетъ казаться прихрамывающей. Та-

же самая ритмическая формула только нѣсколько преобразованная  $\text{♩} \text{♩} \text{♩} \text{♩}$  будетъ выглядѣть уже лучше, но повтореніе этихъ двухъ тактовъ повлечетъ за собою нѣкоторую топорность въ движеніяхъ  $\text{♩} \text{♩} \text{♩} \text{♩}$ . Поэтому слѣдуетъ прибавить еще одну ноту, такъ чтобы ритмъ заключалъ въ себѣ нечетное число шаговъ  $\text{♩} \text{♩} \text{♩} \text{♩} \text{♩}$  и повтореніе дѣлать съ дополнительными жестами. Тогда симметрия музыкальной фразы совпадетъ съ симметричностью пластическихъ движеній.

И все-таки нельзя установить полного совпаденія пластическаго ритма съ музыкальнымъ, такъ какъ существуетъ значительная разница между характеромъ изолированной звучности и пластическимъ моментомъ равной продолжительности. Въ первомъ случаѣ больше всего отдѣняется моментъ начала: первый звукъ больше приковываетъ вниманіе, чѣмъ послѣдній. Это объясняется тѣмъ, что молчаніе, предшествовавшее *первому* колебанію звуковыхъ волнъ, было абсолютнымъ; поэтому возникаетъ яркій контрастъ между тишиной и образовавшимся звукомъ, между тѣмъ какъ послѣдній звукъ не замираетъ сразу, а колебаніе звуковыхъ волнъ нѣкоторое время продолжаетъ разноситься въ пространствѣ. Если даже подчеркнуть окончаніе игры сильнымъ заключительнымъ ударомъ, то все же звукъ не прекратится сразу: сотрясеніе воздуха затихаетъ всегда постепенно. Подчеркивая послѣдній моментъ музыки больше, нежели первый, мы придадимъ вещи оттънокъ испуга, ужаса, свирѣпости, получится патетическій возгласъ, но не уничтожится меньшая противоположность, по сравненію съ первымъ моментомъ, между звуками и наступившимъ молчаніемъ. Въ пластикѣ какъ разъ обратно: самымъ рѣзкимъ является послѣдній моментъ. Это происходитъ по слѣдующей

причинѣ. Тѣлодвиженіе есть слѣдствіе извѣстнаго раздраженіе мозга. Движенію никогда не предшествуетъ состояніе *полнаго* покоя.

Мышцы напрягаются уже заранѣе и все тѣло (члены, лицо) замѣтно оживляется, подготовляясь къ движенію. По этому и нѣтъ полнаго контраста между неподвижнымъ состояніемъ и слѣдующимъ за нимъ состояніемъ подвижности. Между тѣмъ, каждое отдѣльное движеніе *заканчивается* положеніемъ полнаго покоя или полнаго равновѣсія. Можетъ случиться, что заключительная поза тоже будетъ напряженной или выразительной, но это отнюдь не обязательно. Въ общемъ, разъ движеніе закончено, наступаетъ моментъ полной неподвижности. Поэтому контрастъ между движеніемъ и слѣдующимъ за нимъ состояніемъ покоя будетъ полный; оттого послѣдній моментъ пластическаго движенія больше отбѣивается, *нежели* моментъ начала.

Всего лучше можно изучить законы, которымъ подчиненъ пластическій ритмъ, если наблюдать за движеніями тѣла въ тотъ моментъ, когда движеніе оканчивается или прерывается и тѣло переходитъ въ состояніе покоя.

Каждое изолированное движеніе можетъ быть раздѣлено на двѣ части: *затактъ* и *акцентъ*, т. е. мы можемъ замѣтить въ немъ слабую и сильную долю. Если мы захотимъ установить совпаденіе между тѣлеснымъ и музыкальнымъ ритмомъ, то намъ придется изучить свойства того движенія, которое предшествуетъ той или иной пластической позѣ и которое аналогично т. наз. „затакту“.

Ту минуту, когда невидимый для насъ пѣвецъ начинаетъ пѣть свою арію, мы ощущаемъ какъ начало нѣкой дѣятельности. Но если это происходитъ на нашихъ глазахъ, то при внимательномъ наблюденіи мы замѣтимъ, что началу пѣнію предшествовали различныя приготовленія. Расширилась грудь, набирая воздухъ, ротъ раскрылся, приготовляясь издать звукъ. Чтобы увидѣть все это, нужно

быть довольно наблюдательнымъ, такъ какъ иногда, если пьеса начинается съ мягкихъ звуковъ, эти приготовленія могутъ быть сведены до minimum'a и ускользнуть отъ вниманія публики. Еще незначительнѣе они бываютъ у пианиста, такъ какъ часто въ нихъ участвуютъ только пальцы. Но зато посмотрите на дирижера, когда онъ берется за палочку; еще раньше, чѣмъ дать знакъ оркестру начинать, рука его дѣлаетъ нѣкое подготовительное движеніе, опредѣляющее длительность тактовыхъ долей. Въ этотъ моментъ рука дирижера находится въ состояніи сильной иннервации, если оркестру предстоитъ начать съ сильнаго аккорда, или она будетъ умѣренно напряжена, если первый звукъ будетъ умѣренно сильнымъ, и наконецъ въ томъ случаѣ, когда пьеса начнется съ слабой части такта, мускулы руки будутъ совсѣмъ мягкими. Подготовительное движеніе руки дирижера извѣстнымъ образомъ настраиваетъ музыкантовъ оркестра и находится въ тѣсномъ соотношеніи съ музыкальнымъ ритмомъ, оно обязательно предшествуетъ исполненію. И всякій разъ, когда тянутся звуки, не расчлененные звуковыми ритмическими дѣленіями, глазу представляется картина пластическаго движенія, послѣдній моментъ котораго будетъ совпадать съ ритмическимъ толчкомъ, обозначающимъ конецъ одной звуковой длительности и начало слѣдующей. Такимъ образомъ ни музыкальная пауза, ни звучащая длительность не могутъ быть иллюстрированы полной неподвижностью тѣла. Всегда происходитъ нѣкоторый пластическій подходъ, т. е. предварительное движеніе.

Возьмемъ для примѣра простой маршъ, состоящій исключительно изъ равныхъ долей времени, и попробуемъ сопровождать маршировку пѣніемъ такихъ же ритмическихъ долей. Если вы будете очень внимательны, то замѣтите, что пѣніе всегда отстаетъ на одну долю такта по сравненію съ движеніями. Нога приподнимается для того, чтобы дать обозначеніе ритмическому моменту начала. Первое движеніе



будетъ уже выполнено къ тому моменту, когда раздастся звукъ. Ритмическій моментъ пластическаго акцента совпадетъ съ ритмическимъ моментомъ начала звуковъ.

Если вы захотите дать пластическое изображеніе цѣлаго тона, а пѣть будете при этомъ четверти, то вы замѣтите, что даете пластическій акцентъ ногой въ то время, какъ поете первую четверть. Моментъ акцента заполнить приблизительно промежутокъ между первой и второй четвертью, и хотя акцентъ является собственно уже вторымъ пластическимъ движеніемъ, онъ падаетъ на первую звуковую долю. Точно также третье движеніе совпадетъ со второй музыкальной долей; четвертое съ третьей, и подготовительное движеніе къ слѣдующему шагу заполнить четвертую долю еще недопѣтой цѣлой ноты.

Изъ закона иннерваціи членовъ передъ движеніемъ слѣдуетъ, что жесты, сопровождающіе маршировку, могутъ дѣлаться немного позже, чѣмъ движенія ногъ, въ томъ случаѣ если они начинаются безъ особаго акцента. Но безусловно необходимо, чтобы къ моменту ритмическаго ударенія всѣ движенія рукъ, головы и ногъ точно совпали.

Въ I томѣ ритмической гимнастики описаны упражненія въ маршировкѣ въ различныхъ смѣняющихся позахъ.

Цѣль этихъ упражненій—пробудить ощущеніе симметричности построенія музыкальных фразъ, поэтому большинство изъ описанныхъ маршей преднамѣренно начинаются съ затакта. На поляхъ сдѣлано примѣчаніе, требующее, чтобы поза мѣнялась мгновенно, обязательно къ тому моменту, когда начнется указанный въ упражненіи тактъ. Значитъ если музыкальный періодъ начинается съ затакта, то ему предшествуетъ еще и пластическій затактъ и такъ какъ 2-ой періодъ въ свою очередь тоже начнется съ затакта, то ему должно будетъ предшествовать движеніе, составляющее измѣненіе позы. То же самое, впрочемъ, наблюдается и на дыханіи. Такъ какъ вдыханіе отнимаетъ время,

а ритмическій моментъ начала звука долженъ наступить правильно, во-время, то приходится нѣсколько укорачивать предыдущій звукъ. То же въ пластикѣ; невольно нужно сохранить предшествующее движеніе, для того чтобы успѣть во-время перемѣнить позу.

Такимъ образомъ, становится понятно, что столь часто встрѣчающееся явленіе аритміи (запаздываніе вступленія) вытекаетъ именно изъ того, что приготовительное движеніе дѣлается какъ разъ въ тотъ моментъ, когда оно должно быть уже закончено. Такъ, напр., это случается, когда дирижеръ *указываетъ* оркестру вступленіе на послѣднемъ тонѣ фортепіаннаго пассажа, между тѣмъ, онъ долженъ былъ поднять палочку на моментъ раньше для того, чтобы оркестръ вступилъ правильно. Такого же рода аритмія наблюдается въ походкѣ многихъ учениковъ. Въ тотъ моментъ, который предназначенъ для пластическаго акцента ногой, они испытываютъ ощущеніе толчка въ бедренномъ суставѣ, исходной точкѣ поступательныхъ движеній бедра. Поэтому пятка касается земли уже на минуту позже, чѣмъ нужно, но этого они не замѣчаютъ. Нѣкоторые всегда вѣрно акцентируютъ сильныя доли и обнаруживаютъ указанную ошибку только на слабыхъ доляхъ. То же встрѣчается, хотя значительно рѣже, при движеніяхъ головой, туловищемъ и руками.

Подготовительное движеніе заканчивается, либо образуя прямую линію, если напр. тяжелыя доли акцентируются ногой, либо образуя острые, прямые и тупые углы—при дирижированіи рукой или при ритмическихъ движеніяхъ ногъ, дающихъ дѣленія сложнаго времени. Если движеніе еще не закончено къ ритмическому моменту акцента, то линія или уголъ, созданный при движеніи, примутъ не ту форму, которая требуется; этимъ нарушится гармонія тѣлодвиженій, правильность осанки и равновѣсіе. То же самое получится, если движеніе головы, противоположное жесту руки, закон-

чится не въ ритмическій моментъ. Здѣсь опять-таки нарушение картины полнаго равновѣсія, такъ какъ оба движенія должны были закончиться одновременно.

Лица съ выраженнымъ чувствомъ ритмическихъ акцентовъ склонны къ отрывистымъ, быстрымъ движеніямъ. Ихъ музыкальное исполненіе отличается обыкновенно рѣзкостью и недостаточно пластично, такъ какъ все вниманіе ихъ устремлено на ритмическій моментъ акцента и они не думаютъ о подготовительныхъ движеніяхъ. Ихъ жесты угловаты, такъ какъ члены ихъ уже заранѣе принимаютъ ту форму, которую они должны будутъ принять въ моментъ акцента. Отъ такого состоянія духа и мышцъ происходитъ чрезмѣрная спѣшка въ исполненіи и въ движеніяхъ; напряженіе нарастаетъ не *crescendo*, а толчками и держится слишкомъ долго, изъ-за чего приходится ускорять слѣдующее движеніе.

Лица, не обладающія выраженнымъ чувствомъ ритмическаго акцента, слишкомъ поздно вспоминаютъ объ этихъ моментахъ, слишкомъ долго останавливаются на подготовительномъ движеніи; съ точки зрѣнія пластики острый уголъ является неудовлетворительнымъ, но начать исправлять его въ моменты акцента будетъ уже поздно, и слѣдующее движеніе изъ-за этого запоздаетъ.

Воля участвуетъ въ исполненіи пластическаго ритма только въ моменты начала и окончанія. Когда движеніе повторяется много разъ, оно становится для воли неинтереснымъ.

Обратите вниманіе на зайца, спасающагося отъ преслѣдованій охотничьей собаки; воля внезапно диктуетъ ему другое направленіе. Идея у воли возникла у зайца еще въ то время, когда онъ бѣжалъ въ прямомъ направленіи, и поэтому „потеря времени“ въ данномъ случаѣ будетъ минимальной. Между тѣмъ собакъ приходится еще нѣсколько лишнихъ минутъ продолжать преслѣдованіе въ прежнемъ

направленіи, раньше чѣмъ волѣ удастся выполнить ритмическій уголъ изъ двухъ противоположенныхъ направленій. Это и будетъ „потеряннымъ временемъ“ — заяцъ въ это время выиграетъ кусокъ пространства.

Итакъ „потерянное время“ проистекаетъ въ данномъ случаѣ быстрыхъ движеній зайца и воплощается въ томъ кускѣ пространства, который образуется между зайцемъ и собакой.

---

Для оцѣнки различныхъ временныхъ и пространственныхъ величинъ человѣческій разумъ нуждается въ вспомогательныхъ механическихъ средствахъ. Глядя въ безконечное пространство, мы лишь тогда умѣемъ опредѣлить величину данного разстоянія, если пространство будетъ подѣлено на части какими-либо предметами, относительная величина которыхъ намъ уже извѣстна. Также мало представленія имѣетъ нашъ разумъ о длительностяхъ безъ помощи хронометрическихъ средствъ. Человѣкъ, запертый въ какомъ-нибудь абсолютно темномъ помѣщеніи, куда не проникаетъ ни малѣйшаго шороха изъ внѣшняго міра, ничего, что указывало бы на смѣну дня и ночи, очень скоро утрачиваетъ всякое представленіе о времени.

Равнымъ образомъ нуждается нашъ умъ въ вспомогательныхъ средствахъ для регулированья движенія, что можетъ быть слѣлано только путемъ сравненія промежутковъ времени, протекающихъ между повторяющимися движеніями.

Воля участвуетъ въ моментъ возникновенія и прекращенія движенія, но она не создаетъ ритмики движеній. Представленіе о ритмическомъ дѣленіи времени образуется при помощи равномерныхъ мышечныхъ напряженій, т. е. ритма, заложеннаго въ насъ самой природой.

Если движенія дѣлаются постоянно въ одномъ и томъ же направленіи, то утомленіе соотвѣствующихъ мускуловъ

будетъ больше, чѣмъ утомленіе, которое вызывается комбинированными движеніями (въ различныхъ или противоположныхъ направленіяхъ). Такъ напр. гораздо утомительнѣе все время тянуть за канатъ, чѣмъ пилить дрова. Пилить можно часами безо всякаго утомленія. Для восстановленія затраченной силы напрягаемый мускулъ долженъ быть вслѣдъ за напряженіемъ ослабленъ. Такое уравновѣшеніе силы составляетъ главную основу ритма въ пространствѣ точно такъ же, какъ для ритмическаго дыханія ее составляетъ потребность вбирать и выталкивать воздухъ.

Каждому видимому движенію предшествуетъ—скажемъ такъ—скрытое движеніе, т. е. мышечное напряженіе, которое въ соотвѣтствіи съ темпомъ ритмическаго движенія протекаетъ болѣе или менѣе быстро; въ обратномъ отношеніи находится оно къ силѣ движенія: при трудныхъ ритмическихъ движеніяхъ, требующихъ большой затраты силъ напряженіе происходитъ медленнѣе, при легкихъ—быстрѣе. Во время игры въ мячъ и серсо, мышцы напрягаются легко и быстро и сообщаютъ движеніямъ играющихъ легкость и грацію, тогда какъ у атлета, часто поднимающаго тяжести, мускулы набухаютъ медленно и постепенно.

Лучше всего можно замѣтить законъ ритмическаго уравновѣшенія на механическихъ ритмическихъ движеніяхъ ходьбы. Восхожденіе на гору требуетъ преодоленія повышеннаго сопротивленія, большой затраты силъ,—и движенія ногъ невольно замедляются. Какъ только мы вступаемъ на ровную плоскость, шаги ускоряются, а при спускѣ они дѣлаются еще легче и быстрѣе.

Новое явленіе возникаетъ въ томъ случаѣ, когда ритмическія движенія связаны съ преодоленіемъ значительнаго сопротивленія, и при томъ приходится невольно дѣлать на одномъ движеніи больше ударенія, чѣмъ на другомъ. Сильное мышечное напряженіе, чередуясь съ нѣкоторымъ ослабленіемъ, порождаетъ естественную сильную и слабую долю

такта. Такое двухдольное тактовое дѣленіе мы находимъ въ ударахъ кузнечнаго молота, подобное же явленіе наблюдается при ходьбѣ въ томъ случаѣ, когда одной ногѣ невольно приходится больше напрягаться, чѣмъ другой. Если же мы останемся дальше въ томъ положеніи, которое мы приняли на слабой долѣ такта, то намъ понадобится усиленное напряженіе для того, чтобы схранить принятую позу, и такимъ образомъ получится натуральная синкопа—слабая доля превратится въ сильную.

Безсознательныя движенія нашихъ членовъ подчинены закону качанія маятника вслѣдствіе того, что члены однимъ концомъ своимъ прикрѣплены къ туловищу. По этому закону, движенія должны быть тѣмъ быстрѣе, чѣмъ короче члены. Массивность членовъ оказываетъ рѣшительное вліяніе на пластическій ритмъ. Но до тѣхъ поръ, пока воля не приметъ участія въ движеніи его ритмъ не будетъ равномернымъ. Надо сказать, что вообще раскачиваніе рукой или ногой требуетъ непремѣнно импульса сознательной воли и невольно становится медленнѣе, а послѣ 5 — 6 размаховъ члены останавливаются. Очевидно только воля, мышечная иннервація, исходящая отъ раздраженія головного мозга, можетъ придать колебательнымъ движеніямъ членовъ извѣстную продолжительность и правильный ритмъ. Изъ этого слѣдуетъ, что до тѣхъ поръ, пока тѣло и мускулы не будутъ достаточно вышколены, подобныя движенія останутся безпомощными, угловатыми и неловкими. Красота, пластичность ритмическихъ движеній есть непремѣнный результатъ постоянныхъ упражненій, которыя преслѣдуютъ цѣль объединить и привести въ гармонію движенія различныхъ членовъ.

Мы уже говорили о томъ, что основой всякаго ритмическаго движенія является движеніе механическое.

Движеніе, вызванное представленіемъ ума и велѣніемъ воли, отъ этого одного еще не становится ритмичнымъ.

Только тогда, когда мускулы и члены вполне освоятся съ даннымъ движеніемъ, когда удастся дѣлать его безъ особаго участія мозговой дѣятельности — вмѣсто произвольнаго, сознательнаго движенія появится движеніе автоматическое, безсознательно-ритмичное.

Каждый мускуль при движеніи какъ бы поддерживается другими мускулами, т. е., другими словами, движеніе состоитъ изъ сотрудничества многихъ мускуловъ. Для того, чтобы движеніе было дѣйствительно цѣлесообразнымъ, дѣйствительно гармоничнымъ, ритмичнымъ и пластичнымъ, нужно научить каждый мускуль посредствомъ подготовительныхъ упражненій точно затрачивать ту степень напряженія, которая требуется при сгибаніи и разгибаніи, и вступать въ дѣйствіе въ нужный моментъ. Гармонически — ритмическое движеніе есть результатъ тщательно урегулированнаго сотрудничества отдѣльныхъ мышечныхъ энергій и такъ какъ каждое отдѣльное движеніе, равно какъ и цѣлый рядъ движеній, возможны только при условіи необходимой поддержки соответствующаго плана со стороны туловища, то само собой разумѣется, что все тѣло должно приспособляться ко всѣмъ отдѣльнымъ движеніямъ и въ интересахъ общаго равновѣсія, и во имя законовъ гармоніи, значить въ цѣляхъ пластическаго ритма.

Какъ отдѣльные мускулы, такъ и всѣ члены, пассивно или активно, участвуютъ въ движеніяхъ одного какого-либо члена. Если энергично поднять вверхъ правую руку съ нѣкоторымъ наклономъ впередъ, то обыкновенно тѣло невольно обопрется на слегка выдвинутую правую ногу, въ то время какъ лѣвая нога нѣсколько отодвинется назадъ. Такимъ образомъ установится общее равновѣсіе тѣла, поза будетъ пластически выразительной. Для того чтобы достигнуть пластической гармоніи и ритма нужно избѣгать симметричныхъ позъ. Если напр. кто-нибудь бросаетъ камень правой рукой и въ то же время прижимаетъ

вытянутую лѣвую руку къ туловищу, то неестественность такой позы тотчасъ бросается въ глаза. Легко замѣтить, что у всѣхъ лицъ, рѣдко или же вовсе не занимавшихся гимнастическими упражненіями, проявляется угловатость, неловкость и принужденность во всѣхъ движеніяхъ, связанныхъ съ метаніемъ предмета, бѣгомъ и т. д. Именно въ непринужденности, дающей движеніямъ просторъ и свободу, состоитъ ихъ прелесть и грація.

Говорять, и съ полнымъ правомъ на то, о *гармоничности* движеній. Согласованная мышечная дѣятельность членовъ, порождающая округленные ритмы, приспособленіе всего тѣла къ отдѣльнымъ движеніямъ, соблюденіе вѣрнаго равновѣсія—все это и составляетъ полную гармонію, аналогичную музыкальной.

Мы уже говорили о томъ, что первоосновой всякаго ритмическаго движенія будетъ цѣлесообразная мышечная иннервация, т. е. правильное примѣненіе силы. Совершенно справедливо замѣчаніе Спенсера о томъ, что происхожденіе граціи кроется въ экономіи силъ. Но этимъ дѣло еще не исчерпывается. Экономія силъ необходимое условіе для существованія граціи и прелести, но она ихъ еще не составляетъ. Рабочій, дѣлая привычную и легкую для него работу—пиля дрова, мало напрягается при этомъ, но тутъ нѣтъ еще и тѣни граціи.

Для того чтобы движенія были гармоничными, естественными и граціозными, они должны отражать данную индивидуальность. Движенія должны находиться въ соотвѣтствіи съ естественными наклонностями и характеромъ каждаго индивидуума. Не всякій жестъ, не всякая поза хороши для каждаго. Нѣкоторые, несмотря на всѣ старанія, на всю жизнь остаются неловкими, неповоротливыми, другіе съ ранней юности поражаютъ своимъ изяществомъ и граціей въ движеніяхъ и осанкѣ.

Далѣе, въ интересахъ естественной ритмической гармоніи,



требуется, чтобы экономія силъ оставалась незамѣтной, чтобы она не проявлялась напр. въ замедленіи движеній, такъ какъ это могло бы породить впечатлѣніе вялости, безсилія, Кромѣ того, ритмичность движеній не должна выродиться въ монотонность. Въ той же мѣрѣ, какъ въ декламациі или пѣніи встрѣчаются мѣста болѣе выразительныя, которыя исполняются съ особеннымъ чувствомъ и оттѣнками, также и въ пластикѣ необходимо чередовать спокойныя позы со страстными ритмами. Это придастъ имъ больше жизни, привлекательности и больше сроднить ихъ съ искусствомъ музыки.

Монотонность порождается не только повтореніемъ однихъ и тѣхъ же легкихъ движеній, но и тогда, когда большое число участвующихъ нѣкоторое время дѣлаютъ одни и тѣ же движенія. Зрѣлище сотни гимнастовъ, занятыхъ совершенно одинаковыми упражненіями, очаровываетъ насъ только вначалѣ, но скоро утомляетъ насъ именно своей монотонностью. Но стоитъ только, чтобы изъ ста гимнастовъ выдѣлилась группа человѣкъ въ 20 и стала дѣлать контрастирующія движенія, чтобы впечатлѣніе красоты возстановилось. Зритель долженъ чувствовать, что ритмъ повторяющихся движеній не подавилъ индивидуальной фантазіи. Механическій характеръ игры, точно слѣдующей метроному, умножаетъ свободу живого ритма, даже если играющему такая машинная правильность дается легко.

Какъ часто движенія человѣка напоминаютъ движенія льва, запертаго въ клѣткѣ! Тѣснота помѣщенія, неподходящая къ его сильнымъ и быстрымъ движеніямъ, породила въ немъ неестественныя привычки; движенія потеряли свою царственную величавость. Въ той же мѣрѣ поработили человѣка условности и мода, исказили его жесты и позы и навязали ему неестественныя привычки. Замѣтили ли вы, какъ неподвижно держать голову нѣкоторые ученики? Не приходило ли вамъ въ голову, что эта неподвижность — про-

сто скверная привычка, въ которой виноваты слишкомъ высокіе и тугіе воротнички? Развѣ не условность мѣшаетъ намъ дѣлать широкіе, размашистые жесты, мѣшаетъ простотѣ и непринужденности выраженія своихъ чувствъ? Наши дамы со сложенными на груди ручками и мужчины съ руками въ карманахъ или висящими по бокамъ въ сущности не знаютъ хорошенько, что имъ дѣлать со своими верхними конечностями. Принужденность и неловкость не могутъ считаться признаками дурного характера, но онѣ крайне невыгодно отражаются на пластическомъ ритмѣ. Всѣ движенія въ природѣ, какъ полетъ птицъ, бѣгъ четвероногихъ животныхъ, граціозная гибкость всѣхъ ихъ членовъ, даютъ намъ впечатлѣніе неподражаемаго совершенства. Насъ восхищаетъ именно простота и естественность этихъ движеній. Олень, услыхавъ шорохъ и почуявъ опасность, всю свою тревогу выливаетъ въ одномъ только измѣненіи позы. Все его тѣло выпрямляется, голова приподымается и поворачивается въ ту сторону, откуда послышался шумъ: онъ прислушивается. Такое выраженіе чувства будетъ совершеннымъ; въ немъ нѣтъ чрезмѣрной напряженности, нѣтъ натянутости, динамика и равновѣсіе вполне гармоничны. Каждый суставъ подчиняется волѣ безъ колебанія и безъ промедленія! Смѣна движеній происходитъ быстро и ловко, пластическій акцентъ строго ритмиченъ и за нимъ слѣдуетъ полная неподвижность. Ни одного излишняго движенія. Весь обликъ и поза полны экспрессіи.

Въ этомъ направленіи мы должны воспитывать пластическія движенія ребенка. Исключая при помощи ритмической гимнастики излишнія движенія и регулируя и совершенствуя раціональныя движенія, мы достигнемъ чисто формальной (физической) естественности и простоты. Кромѣ того, можно сдѣлать пріятное наблюденіе, что внимательное исполненіе вліяетъ на выраженіе лица ученика. Этотъ фактъ замѣченный на публичныхъ исполненіяхъ многими выдаю-

щимися художниками, показываетъ, что наше воспитаніе ведетъ къ естественности и простотѣ, отражающихся на внѣшности. О воспитаніи воли и воображенія, мы говорили уже выше.

Различныя упражненія служатъ для уничтоженія безполезныхъ движеній и вмѣстѣ съ ними и безполезныхъ идей.

Въ концѣ I тома приведены медленные и выразительные марши. Я уже объяснялъ вамъ, что дѣятельность подъ диктовку воображенія требуетъ совсѣмъ другой динамики антагонистическихъ мышечныхъ группъ, чѣмъ дѣйствительная, и что поэтому ритмическая игра имѣетъ чисто-гимнастическую цѣнность. Но вышеупомянутые марши требуютъ совершеннаго равновѣсія всего тѣла. Они могутъ быть выполнены только въ состояніи душевной сосредоточенности, которая исключаетъ всякую ненужную мысль. Игра, изображающая маршировку, хорошо показываетъ родъ и способъ сотрудничества разнаго рода мускуловъ. Чѣмъ лучше удаются марши, тѣмъ больше они требуютъ духовной сосредоточенности и тѣмъ больше оживлено все тѣло. Воля и воображеніе развиваются вмѣстѣ съ воспитаніемъ мышечной дѣятельности и чувства ритма.

Когда мы изобрѣли наши ритмическія игры въ цѣляхъ воспитанія тѣла и духа, намъ стало ясно, что мы нашли настоящій кладъ, что мы открыли зародышъ искусства такъ наз. оркестики. Игра ребенка—искусство взрослого человѣка. Ритмическая игра состоитъ въ новомъ объединеніи искусствъ.

Исходя изъ представленій ребенка, изъ точнаго наблюденія надъ его природой, мы и нашли ритмическія игры, которыя раскрыли намъ новыя широкіе горизонты. Мы пришли къ заключенію, что внѣшнія проявленія въ ритмическихъ жестахъ и маршѣ имѣютъ неизмѣримое значеніе и что *нашему* поколѣнію, *намъ самимъ* предстоитъ осуществить возсоединеніе различныхъ искусствъ и что *наши* мысли и *наши* чувства найдутъ свое выраженіе въ будущихъ произ-

веденіяхъ соединенной полифоніи и полиритміи. Въ слѣдующей нашей лекціи мы будемъ говорить о возрожденіи искусства, теперь попытаемся лишь поближе опредѣлить то мѣсто, которое должно занять искусство оркестрики. Въ-стѣ съ тѣмъ это послужитъ объясненіемъ для простоты обстановки, въ которой будутъ исполнены наши дѣтскія произведенія.

Все наше существованіе, всѣ наши чувства мы восприняли отъ природы: съ дѣтства она является для насъ матерью, кормилицей и воспитательницей; она обвѣваетъ насъ своимъ живительнымъ дыханіемъ, пробуждаетъ наши чувства и въ тысячѣ пестрыхъ измѣнчивыхъ картинъ отражаетъ всю полноту гармоніи, жизни, силы и красоты.

Свѣтъ и облака, деревья и горы, цвѣты и животныя представляютъ изъ себя образцы пластическихъ формъ и движеній. Жужжанье пчелъ, бормотанье ручьевъ, рокотанье волнъ и щебетанье птицъ—все даетъ намъ впечатлѣніе музыкальной формы и движенія. Ласки матери, энергичное и сосредоточенное выраженіе лица отца, оттѣнки ихъ головъ отражаютъ душевныя движенія и укрѣпляютъ въ насъ чувство бытія.

Соприкосновеніе съ природой посредствомъ зрѣнія, слуха и осязанія порождаетъ въ насъ впечатлѣніе времени и пространства и устанавливаетъ связь между одушевленной и неодушевленной природой. Индивидуальность каждаго сказывается въ его манерѣ смотрѣть, слушать, осязать и двигаться. Тѣло служитъ необходимымъ орудіемъ для выраженія душевной жизни. Оркестика какъ бы отражаетъ отношенія между живою человѣческой душой и безжизненной, мертвой природой. Содержаніе этого искусства состоитъ въ образахъ фантазіи, но средства его реальныя: время, пространство, воздухъ, свѣтъ и человѣкъ съ его душою.

Первое правило объединеннаго искусства состоитъ въ томъ, чтобы никогда не ставить рядомъ съ дѣйстви-

тельностью фикцію. Настоящая действительность всегда заставит поблѣднѣть поддѣлку, отодвинетъ ее на второй планъ; подражаніе наряду съ подлиннымъ всегда покажется неудовлетворительнымъ и смѣшнымъ. Поэтому три реальныхъ измѣренія несовмѣстимы съ иллюзорной перспективой живописи. Настоящій свѣтъ, выдвигающій три настоящихъ измѣренія пластики, не мирится съ искусственными свѣтовыми эффектами декоративнаго искусства. И точно также нельзя помѣщать рядомъ съ живой пластикой изображенія движенія въ скульптурѣ и живописи.

Ни стереоскопъ, ни діорама, ни современныя спеническія декорациі не рассчитаны на реальные пространственныя измѣренія, въ которыхъ протекаютъ картины живого ритма.

Не слѣдуетъ вѣшать картину въ музей какъ разъ рядомъ съ открытымъ проходомъ. Реальная перспектива прилегающаго помѣщенія тотчасъ же подчеркнетъ иллюзорность той, которую даетъ картина. Такимъ образомъ разрушится созданная художникомъ иллюзія. Далѣе, изображенія, обладающія только двумя реальными измѣреніями, находятся не на должномъ мѣстѣ, если ихъ помѣщаютъ въ настоящихъ углубленіяхъ. Освѣщеніе, уничтожающее тѣни, уничтожаетъ вмѣстѣ съ тѣмъ настоящее значеніе пластики и движенія. И обстановка орхестики должна быть истинно-пластической; свѣтъ долженъ естественнѣйшимъ образомъ оттѣнять пластическія движенія, онъ долженъ литься съ небесной высоты или съ горизонта.

Наоборотъ, причины изображаемыхъ эмоцій должны быть чисто иллюзорными. Для того, чтобы они сохранили такой характеръ, нельзя ставить ихъ рядомъ съ действительностью. Тяжелый камень, который вы будто бы держите въ рукѣ, на самомъ дѣлѣ не *существуетъ*; на стѣнѣ не должно находиться ничего, напоминающаго реальный камень, не должно быть ни камней, ни каменныхъ стѣнъ. Одними только выразительными движеніями во времени и въ пространствѣ, въ

атмосферѣ и свѣтѣ нужно дать иллюзію того впечатлѣнія, которое производитъ тяжесть камня. Цвѣтка, который вы будто бы хотите сорвать, *не существуетъ*: на землѣ не должно быть ни живыхъ, ни искусственныхъ цвѣтовъ, ни даже по сосѣдству со сценой. Запаха фиктивного цвѣтка *не существуетъ*: вы должны выразить движеніями ту радость и то счастье, которыя возбуждаетъ въ вашемъ сердцѣ весна, когда вы вдыхаете благоухающій воздухъ. Никакія искусственныя благовонія недопустимы. Всѣ причины вашей радости, вашего горя, вашей усталости *не существуютъ* въ дѣйствительности; ничто не должно напоминать объ этихъ причинахъ вещественно, но всѣ впечатлѣнія вашего ума и чувствъ должны выражаться въ вашей позѣ, въ вашихъ движеніяхъ, въ интонаціяхъ, въ измѣненіи темпа движеній, въ различныхъ степеняхъ ихъ трудности, въ совмѣстной работѣ вашихъ мускуловъ, словомъ, въ музыкальномъ и пластическомъ ритмѣ всего вашего тѣла.

И поэтому *простота*—законъ новаго искусства. Театральная пьеса, пантомима не могутъ обойтись безъ *предметовъ*, такъ какъ всѣ отношенія между человѣкомъ и его окружающимъ безконечно специализировались. Въ противность этому орхестика все обобщаетъ, изображая юность, страданіе, смиреніе, экстазъ, обожаніе, страхъ со всей элементарной силой экспрессіи. Причина этихъ чувствъ должна оставаться скрытой: ничтожность дѣйствительной причины сдѣлали бы неправдоподобной и непропорціональной значительность выраженія. Чувство страха передъ грозными явленіями природы присуще всѣмъ; но опасности природы, представленныя въ помѣщеніи маленькой сцены, требуютъ участія исключительныхъ индивидуальностей. Поэтому необходимо соблюдать простоту въ костюмѣ. Онъ не долженъ быть историческимъ; онъ долженъ покрывать тѣло только постольку, поскольку приличіе этого требуетъ, и оставлять его насколько возможно обнаженнымъ для того, чтобы отъ глазъ зрителя не ускол

знула динамическая игра мышцъ, отражающая динамику душевныхъ и духовныхъ силъ. Ни одно движеніе не должно быть стѣснено одеждой и острые, прямые и тупые углы, образуемые суставами, не должны потерять ничего изъ своей выразительности. Одежда не должна создавать никакихъ искусственныхъ привычекъ, не вліять на насъ ни своимъ покроемъ, ни тяжестью тканей.

Наоборотъ, легкость ткани и форма покроя должны находиться въ соотвѣтствіи съ естественными движеніями и съ ритмическимъ выраженіемъ суставовъ и мышечныхъ напряженій.

Какую громадную пользу могли бы извлечь наши мужскіе пѣвческіе фрейны изъ нашей ритмической гимнастики! Послѣ трехлѣтняго изученія, въ результатъ хорошо рассчитанной работы суставовъ и мышцъ можно было бы достигнуть мужественной граціи греческихъ атлетовъ. Динамическая игра антагонистовъ, посредствомъ которой мы пожелали бы изобразить Геркулеса, подымающаго и ворочающаго каменными глыбами, будетъ въ иномъ смыслѣ атлетической и художественной, чѣмъ та, которая служить для преодоленія дѣйствительныхъ трудностей. Медленное нарастаніе напряженія для того, чтобы обуздать критскаго быка и задушить немейскаго льва, предполагаетъ уже высокую степень развитія мышечнаго чувства и воображенія.

Но какое дивное было бы зрѣлище: созерцать опасные подвиги Геркулеса, какъ они свершаются на нашихъ глазахъ одинъ за другимъ, исключительно созданные воображеніемъ и мускульной силой художника—гимнаста, въ согласіи съ живыми ритмами музыки.

Художественныя задачи для движеній мускуловъ рукъ, ногъ, затылка потребовали бы уничтоженія нелѣпой одежды современныхъ гимнастовъ, которая связываетъ движенія и скрываетъ динамику мускуловъ. Простота инсценировки и простота одежды должны подчеркивать здоровую красоту

элементарно - сильного духа, руководящего движением членовъ.

Орхестика не есть выражение ни чего-либо исключительно конкретного, ни исключительно абстрактного. Обѣ крайности лежатъ внѣ ея сферы.

Тѣло всегда служить средствомъ для выражения процессовъ душевной жизни, но тѣ чувства и мысли, которыя почему-либо подавлены усилениемъ индивидуальной воли, не могутъ проявиться въ искусствѣ орхестики. Они относятся къ области индивидуального и тѣмъ самымъ служатъ матеріаломъ для задачъ театра. Это, конечно, не мѣшаетъ тому, чтобы ритмичность движения прерывалась отъ времени до времени пластической или музыкальной паузой. Отсюда еще не слѣдуетъ, что проявится что-либо абсолютно абстрактное или конкретное. Такъ, напр., статическое напряженіе можетъ передать состояніе сосредоточенности, и инструментальная музика можетъ изобразить соответствующее сосредоточенное состояніе души. Въ неподвижномъ положеніи всегда сохраняются слѣды послѣдняго движения. Впечатлѣніе отъ послѣдняго движения всегда сохраняется въ позѣ актера и въ душѣ зрителя. Причина этого лежитъ можетъ быть въ высокой степени сосредоточенности, которая проявляется наружу только въ моментъ паузы. Далѣе пауза можетъ означать неожиданное прекращеніе еще не законченнаго движения. Всякое неподвижное положеніе должно быть съ одной стороны вполне подчинено принципу равновѣсія, съ другой стороны носить на себѣ отпечатокъ матеріальной причины остановки въ движеніи. Во всякой позѣ отражается до известной степени моментъ прошлаго, настоящаго и будущаго, конечно, въ разныхъ пропорціяхъ. Разумѣется, все это въ иномъ смыслѣ, чѣмъ въ живописи и въ моментальной фотографіи. Оба эти искусства стремятся воплотить движение, но дѣлаютъ это въ переносномъ смыслѣ. Между тѣмъ какъ въ орхестикѣ движеніе есть вполне реальный фактъ



и поэтому нельзя присовокуплять сюда еще какія-нибудь другія изображенія. Въ искусствѣ орхестики пауза означаетъ дѣйствительный перерывъ: либо для изображенія полного покоя, отдыха, во время котораго духъ подготавливается къ новой дѣятельности, либо неожиданную остановку. Въ обоихъ случаяхъ причина, вызвавшая паузу, должна быть видна, она должна быть выражена музыкой и пластической позой. Съ другой стороны стр. 108 въ паузѣ уже отражается слѣдующій моментъ, печать прошлаго стирается въ интересахъ выраженія будущаго, которое уже предчувствуется. Инструментальная музыка отлично можетъ передавать состояніе сосредоточенія и въ равной степени ритмику взгляда, осанки и походки; поэтому въ связи съ музыкальнымъ моментомъ, пауза пріобрѣтаетъ большую или меньшую выразительность. Въ полифонной и полиритмичной орхестикѣ въ равной мѣрѣ могутъ встрѣтиться какъ пластическія паузы, протекающія съ музыкальнымъ сопровожденіемъ, такъ и выразительныя музыкальныя паузы въ сопровожденіи пластическихъ движеній.

Воспитаніе ребенка основывается на примѣрахъ и фантазіи.

Мозгъ ребенка чрезвычайно воспріимчивъ къ вѣшнимъ впечатлѣніямъ и картинамъ. Дѣти часто обнаруживаютъ удивительную наблюдательность и способность подражать видѣнному. Вмѣстѣ съ тѣмъ одни впечатлѣнія у нихъ легко замѣщаются другими, часто совсѣмъ стираются и исчезаютъ. Часто, однако, бываетъ, что впечатлѣніе исчезло только на время, а потомъ снова выплываетъ даже по прошествіи многихъ лѣтъ и съ особенной яркостью встаетъ въ памяти.

Наше воображеніе работаетъ надъ воспріятыми впечатлѣніями и дѣлаетъ сравненія. Въ этомъ сказывается первая попытка ребенка развитъ собственный вкусъ. Извѣстно, что часто дѣти бываютъ самыми строгими и опасными кри-

тиками. Тѣ образцы, которые наблюдаютъ ребенокъ въ природѣ, окружающемъ и среди людей, вліяютъ на его чувство изящнаго, на его ритмическое и пластическое чувство. Такъ постепенно формируется вкусъ ребенка и чѣмъ больше развивающіяся способности коренятся въ самой природѣ ребенка, тѣмъ его сужденія будутъ глубже и постепенно становятся все болѣе зрѣлыми и законченными.

Дѣти съ ярко выраженнымъ самосознаніемъ и съ легко возбудимой нервной системой быстро освобождаются отъ вліянія чужихъ взглядовъ и мнѣній. Но такія натуры составляютъ, конечно, исключеніе. Большинство въ своихъ воззрѣніяхъ и вкусахъ всецѣло зависятъ отъ того, что они видѣли и слышали съ дѣтства.

Поэтому громадное значеніе имѣетъ то направленіе, въ какомъ мы будемъ вліять на дѣтей.

Нѣтъ сомнѣнія въ томъ, что физическія и душевныя склонности дѣтей вліяютъ на ихъ развитіе; но родители, учителя, товарищи и общество вносятъ свое участіе въ построеніе нашего духовнаго міра. Въ этомъ и состоитъ воспитаніе человѣка. Оно не кончается вмѣстѣ съ дѣтствомъ, но продолжается всю жизнь, пока не прекратится притокъ новыхъ впечатлѣній и наблюденій.

Досихъ поръ въ воспитаніи ребенка въ отношеніи искусства замѣчается большой пробѣлъ. Правда, въ семьѣ и школѣ заботятся о томъ, чтобы набить голову ребенка фактами изъ исторіи искусствъ, именами и числами, такъ что онъ знаетъ, напр., когда жилъ и умеръ тотъ или иной поэтъ, художникъ, скульпторъ или композиторъ, но его не знакомятъ съ красотой подлинныхъ произведеній искусства. Дѣтей мало водятъ въ музеи и театры, гдѣ произведенія художниковъ болѣе могли бы имъ сказать, чѣмъ тысяча каталоговъ. Введите дѣтей въ храмъ святаго искусства, дайте имъ нужныя знанія и объясненія. Чистая душа ребенка, воспріимчивая ко всему прекрасному, будетъ его вѣрной руково-

дательницею. Покажите ему красоту линий, объясните гармонию движений, пробудите въ немъ живое чувство пластичнаго и красочнаго и дайте душѣ его наполниться благозвучіемъ ритмической, полифонной музыки.

Тогда возникнетъ у ребенка собственный міръ искусства и красоты, и каждое новое впечатлѣніе пробудитъ въ немъ уже знакомое ощущеніе, такъ что его индивидуальность будетъ естественно сливаться съ новыми впечатлѣніями и вмѣстѣ съ тѣмъ будетъ развиваться самостоятельность въ сужденіяхъ.

Если ребенокъ не имѣлъ никакихъ художественныхъ впечатлѣній, если никогда онъ не воспринималъ собственными чувствами прекрасныя произведенія, если память въ этомъ отношеніи ничего не можетъ ему сказать, то, очутившись лицомъ къ лицу съ великимъ художественнымъ произведеніемъ, онъ будетъ лишенъ совершенно способности судить о его красотѣ и значеніи.

Чрезвычайно важно брать образы прекраснаго изъ самой природы и научить ребенка наблюдать на самомъ себѣ тѣ моменты, которые служатъ матеріаломъ для художника. Такъ напр., попробуйте остановить ребенка, когда онъ бѣжитъ безъ оглядки, и въ этотъ моментъ покажите ему статую, изображающую бѣгущаго. Впечатлѣніе навсегда запечатлѣтся въ его памяти и каждый разъ, когда онъ будетъ упражняться въ бѣгѣ, этотъ образъ будетъ невольно выплывать въ его памяти.

Если все наше поколѣніе незнакомо съ красотой plasticaго движенія, то это происходитъ оттого, что мы не научаемся цѣнить ее съ дѣтства.

Нужно стремиться къ тому, чтобы своевременно ознакомить дѣтей съ искусствомъ, пластикой и гармоніей не только посредствомъ теоріи и критики, но и путемъ его собственнаго зрѣнія и слуха. Пусть искусство само говорить съ ребенкомъ, пусть проникаетъ непосредственно въ его душу, наполняетъ ее истинной, чистой красотой.

Ритмическое воспитаніе ребенка, изобрѣтеніе ритмическихъ игръ дасть намъ много полезнаго въ этомъ отношеніи. У ребенка нѣтъ предрасудковъ и дурныхъ привычекъ. Но онъ нуждается въ руководствѣ шагъ за шагомъ при переходѣ отъ извѣстнаго къ неизвѣстному. Онъ долженъ испытать дѣйствительную тяжесть камня и дѣйствительно собирать цвѣты раньше, чѣмъ дѣлать это въ воображеніи. Въ качествѣ задачъ для фантазіи ребенка нужно пользоваться только фактами или элементами изъ дѣтской жизни. Нужно опираться на дѣтскій опытъ, дабы избѣжать опасности невольно переступить границы того, что подлѣжить орхестикѣ. Начнемъ съ наипростѣйшихъ задачъ, начнемъ съ игръ ребенка, испытывая полное благоговѣніе къ нему, какъ къ *завтрашнему* человѣку, и съ полной вѣрой въ это *завтра*. Поведемъ ребенка навстрѣчу будущему и послѣдуемъ сами за нимъ, за его чистотой и наивностью.

Осуществленіе этого идеала должно получить свое *начало* въ нашемъ методѣ. Задача велика. Я прошу у васъ помощи для ея выполненія.

---

## Шестая лекція.



„Mens sana sit in corpore sano“—это основное положеніе мудрости античныхъ грековъ и римлянъ отнюдь не являлось для нихъ пустой фразой. Напротивъ, съ величайшей серьезностью и полной вѣрой въ эту истину, они всецѣло отдавались ея служенію. Насколько же отстало отъ нихъ въ этомъ отношеніи наше современное юношество съ его плохимъ физическимъ развитіемъ! 2000 лѣтъ тому назадъ дѣтей воспитывали съ самаго начала въ строгомъ согласіи между ихъ физическими и духовными силами. Вмѣстѣ съ тѣмъ гимнастикой занимались не только ради одного лишь тѣлеснаго развитія, но и съ цѣлью воспитанія чувства пластической красоты, вкуса къ законченнымъ художественнымъ позамъ.

Въ настоящее время сначала дѣтей изнѣживаютъ и балуютъ родители, потомъ школа перегружаетъ ихъ мозги разными знаніями, не заботясь объ ихъ физическихъ силахъ; и, наконецъ, остатки слабаго здоровья разрушаетъ сама молодежь своимъ безобразнымъ свѣтскимъ образомъ жизни. Стремитесь воспитать вашихъ дѣтей сильными и здоровыми людьми! Развивайте одновременно и тѣло и духъ, будите въ дѣтяхъ интересъ и вкусъ къ искусству, къ прекрасному, къ гармоніи между матеріей и духомъ. Создавайте людей, а не калѣкъ и карикатуры!

Въ формѣ движеній обнаруживаются два основныя свойства ихъ: быстрота и тяжесть (сила). Въ зависимости отъ различныхъ сочетаній этихъ элементовъ наши движенія мо-

гутъ быть медленными, умѣренными или очень быстрыми, кромѣ того они направляются по тремъ измѣреніямъ пространства.

Всякое движеніе есть проявленіе во внѣ, между тѣмъ какъ всякое ощущеніе, предшествующее движенію, идетъ какъ бы извнѣ въ глубину сознанія.

Движенія даютъ возможность судить о душевномъ состояніи человѣка. Чѣмъ медленнѣе протекаетъ данное движеніе, тѣмъ сильнѣе виденъ на немъ отпечатокъ предварительныхъ размышленій; чѣмъ оно быстрѣе совершается, тѣмъ, значитъ, непосредственнѣе стремится оно вступить въ связь съ матеріей — вмѣстѣ съ тѣмъ оно болѣе приближается къ чисто художественному воплощенію.

Въ актѣ удара рукой можно различать:

1. Быстроту замаха.
2. Силу удара.
3. Хорошо рассчитанную и размѣренную силу.

Быстрыя, какъ бы разбрасывающіяся движенія, служатъ выраженіемъ чисто физической природы нашихъ членовъ: кажется, не будь члены прикрѣплены къ тѣлу, они продолжали бы двигаться въ пространствѣ. Маленькій ребенокъ, ударяя, взмахиваетъ всею рукой и кистью. Его поступки свидѣтельствуютъ о неразвитомъ еще сознаніи.

Грубый человѣкъ колотитъ изо всѣхъ силъ сжатыми кулаками, нисколько не заботясь о послѣдствіяхъ; его жесты обнаруживаютъ неразумность и бездушность его натуры.

Но въ тѣхъ случаяхъ, когда быстрота въ движеніяхъ соединяется съ упругостью, происходящей отъ соразмѣренной работы противоположно дѣйствующихъ мускуловъ — эти движенія отражаютъ на себѣ власть ума, хорошо знающаго, чего онъ добивается, какія нужны средства и какія послѣдствія могутъ произойти отъ его поступковъ.

Медленность въ движеніяхъ проистекаетъ либо отъ воздѣйствія на члены какой-либо вещественной тяжести, ко-



торая служить помѣхой для движенія вверхъ, или же отъ легкости вещества при движеніяхъ внизъ, или же она можетъ быть умышленной и находится въ соотвѣтствіи съ нашими сознательными намѣреніями. Я не говорю здѣсь о тѣхъ случаяхъ медленности или быстроты, которые происходятъ исключительно отъ индивидуальныхъ физическихъ особенностей нашихъ членовъ.

Явленія природы вызываютъ въ нашей душѣ представленія, оплодотворяютъ фантазію, міръ нашихъ идей, даютъ содержаніе и форму нашему внутреннему міру.

Въ зависимости отъ способностей человѣка, его интимная душевная жизнь можетъ сказываться либо въ произведеніяхъ, либо въ поступкахъ; поступки совершаются подъ вліяніемъ трехъ основныхъ побудительныхъ причинъ всякаго движенія, каковыми являются: привычка, фантазія и воля. Такимъ образомъ мы въ движеніи находимъ снова выраженіе нашихъ ощущеній, какъ результатъ взаимоотношеній между нашимъ міромъ идей и окружающей природой. Поэтому всѣ, и сильные и незначительные, эффекты душевной жизни, какъ въ зеркалѣ, отражаются въ быстрыхъ (сильныхъ) и медленныхъ (слабыхъ) жестахъ, въ спокойныхъ или страстныхъ позахъ, въ тихой или, наоборотъ, возбужденной интонаціи.

Заурядный человѣкъ, не одаренный художественнымъ чутьемъ, въ движеніи видитъ простое силовое дѣйствіе, а не энергію, превратившуюся въ физическую силу; ему замѣтенъ только результатъ, но непонятны его мотивы и связанное съ ними душевное состояніе. Такой человѣкъ похожъ на необразованнаго малоразвитаго читателя, который слѣдитъ только за интригой романа и интересуется больше всего кульминаціонными эффектами. Для него чтеніе превращается въ процессъ щекотанія нервовъ и чувственности, а все, что касается обрисовки характеровъ, душевныхъ состояній, мотивовъ тѣхъ или иныхъ поступковъ героевъ,

весь фонъ произведенія, нисколько его не интересуетъ и ничего ему не говорить.

Иначе воспринимаетъ впечатлѣнія художественно-чуткій человѣкъ. Для него каждое движеніе служить выраженіемъ внутренняго чувства, какъ бы завершеніемъ опредѣленнаго душевнаго настроенія. Художникъ всегда видитъ связь между внѣшнимъ проявленіемъ и душевнымъ эффектомъ; изъ того или иного темпа движеній онъ заключаетъ о томъ или иномъ настроеніи ума и души.

Мотивы движенія и авторъ движеній, душевный процессъ ихъ породившій, интересуютъ его больше, чѣмъ самый фактъ. Отношенія между быстротой, легкостью, медленностью и тяжестью даютъ ключъ къ внутреннему міру идей и воли.

Звуки человѣческаго голоса и музыкальнаго инструмента, живописная поза, риторическій жестъ—все это имѣетъ для мыслящаго художника не только техническій, но и символическій интересъ.

---

Безжизненные предметы, падая внизъ, повинуются исключительно закону тяготѣнія. Законъ тяготѣнія оказываетъ свое вліяніе и на всѣ движенія живыхъ существъ; но здѣсь онъ сталкивается съ другимъ закономъ—энергіи и воли. Если, напр., мы можемъ поднять по желанію руку на высоту горизонтальной линіи, то это происходитъ исключительно благодаря волевой энергіи, исходящей изъ центровъ въ головномъ мозгу. Стоитъ прекратиться дѣйствію энергіи и рука тотчасъ же упадетъ, повинувась закону тяготѣнія. Въ этомъ взаимномъ вліяніи, вѣрнѣе, въ сознательномъ преодолѣніи закона тяготѣнія силой воли—кроется основа пластической гармоніи. Если согласиться съ тѣмъ, что движенія отражаютъ характеръ, то въ связи съ тѣми или иными природными данными и движенія будутъ болѣе легкими или же болѣе тяжеловѣсными.

Вмѣстѣ съ тѣмъ вѣсь тѣла и отдѣльныхъ членовъ опредѣляется большей или меньшей способностью мускуловъ противоdѣйствовать закону тяготѣнія.

Игра мускуловъ, взаимодѣйствіе отдѣльныхъ мускульныхъ группъ, является прототипомъ нервныхъ и волевыхъ раздраженій, которыя находятъ свое законченное выраженіе въ пластической ритмикѣ.

Тяжесть превращается въ силу когда она порождаетъ движеніе. Мышечная сила какъ бы увеличиваетъ тяжесть тѣла при движеніи внизъ и уменьшаетъ вѣсь при движеніи вверхъ. Быстрота при движеніи внизъ увеличиваетъ тяжесть, быстрота при движеніи вверхъ требуетъ больше силы. Поэтому всякое движеніе должно давать картину либо борьбы съ силой притяженія земли, либо согласованныхъ съ нимъ dѣйствій, либо, наконецъ, легкой или, напротивъ, трудной побѣды того-или иного начала.

Чѣмъ больше сила мускуловъ, низвергающая предметъ на землю, тѣмъ лучше она иллюстрируетъ его тяжесть.

Сила мускульнаго напряженія можетъ служить показателемъ:

- 1) физической силы данной личности,
- 2) тяжести предмета,
- 3) символической тяжести,

Чѣмъ меньше замѣтна тяжесть предмета при движеніи членовъ внизъ, тѣмъ значить больше было напряженіе *противодѣйствующихъ* мускуловъ, оказывавшихъ противовѣсъ тяжести.

При равной тяжести предметовъ, она будетъ замѣтна тѣмъ больше, чѣмъ меньше будетъ сила, поднимающая ее кверху.

Для того чтобы тяжесть была менѣе замѣтна, необходимо возможно больше напрягать при подъемѣ *соdѣйствующие* мускулы. Такимъ образомъ побѣждается сила тяготѣнія.

Этотъ видъ силы можетъ служить:

- 1) для изображенія физической мощи даннаго лица,
- 2) незначительнаго вѣса предмета,
- 3) для символическаго изображенія „имматеріальнаго“.

Итакъ, нужно научиться владѣть мускулами для искуснаго обращенія съ тяжестями въ художественныхъ цѣляхъ и для символическаго изображенія имматеріальнаго начала.

Само собой разумѣется, что человѣкъ всегда находится въ извѣстной мѣрѣ подъ вліяніемъ „имматеріальнаго“ начала, но для того, чтобы *выразить невещественное*, нужны матеріальныя средства: жестъ, взглядъ, устремленный вверхъ, оторванный отъ земли.

Матеріальный вѣсъ скрипичной струны, ея крѣпость, упругость, толщина и длина опредѣляютъ высоту тона т. е. число колебаній или, другими словами, ихъ быстроту.

Упругость и форма вещества вліяютъ на темпъ его движеній.

Каждому веществу, имѣющемуся въ природѣ свойственны особыя границы быстроты при движеніи, индивидуальныя границы силы и т. п.

Нельзя безнаказанно переступить эти границы какимъ бы то ни было способомъ, иначе дѣйствіе будетъ смѣшнымъ, дисгармоничнымъ, ошибочнымъ. Паровозъ можетъ развить больше силы и пройти тотъ же путь быстрее, но если быстрота перейдетъ извѣстную границу, то появится опасность, что котель лопнетъ.

Теперь представьте себѣ движенія какой-нибудь грузной человѣческой фигуры, поспѣвающей за поѣздомъ и, конечно, тщетно старающейся догнать его—получится впечатлѣніе комичнаго.

Точно также пластическія движенія, переходяція за естественныя границы быстрого или медленнаго темпа, безусловно некрасивы.

Для музыки, аккомпанирующей маршу, требуется иной

темпъ, чѣмъ для той, которая сопровождала бы только ми-  
мику лица или была бы чистой музыкой.

Попробуйте внезапно взглянуть направо (сдѣлать дви-  
женіе однимъ только глазамъ, не всей головой) и вмѣстѣ  
съ тѣмъ подвинуть ногу вправо: нога всегда невольно за-  
поздаетъ.

Я замѣтилъ, что всѣ, кто просматриваетъ музыку нашихъ  
ритмическихъ маршей, не представляя себѣ при этомъ дви-  
женія учениковъ, часто берутъ слишкомъ быстрый темпъ.  
А тѣмъ, кто наблюдаетъ движенія марширующихъ, музыка  
кажется слишкомъ медленной. На самомъ дѣлѣ эта музыка  
какъ разъ такова, какой она должна быть, она получаетъ  
жизнь и содержаніе отъ своего соединенія съ пластикой.

Иной ритмъ и темпъ нуженъ для музыки, сопровожда-  
ющей только жесты, взгляды и позы.

Въ насъ укоренилась привычка всякую музыку безъ  
словъ считать выраженіемъ какого-то внутренняго чувства.  
Быть можетъ, наше воображеніе нарисовало бы намъ гораздо  
болѣе опредѣленные образы, если бы мы въ связи съ столь  
богатой красками музыкой захотѣли представить себѣ игру  
лица и жесты, а не какія-то чувства, заключенныя въ невѣ-  
домой индивидуальности.

Музыка, написанная для марша, должна побуждать къ  
движеніямъ маршированія, такъ какъ въ душѣ композитора  
видъ этого рода явленій вызвалъ опредѣленные музыкаль-  
ные образы.

Легко можно допустить, что изученіе выразительнаго  
пластическаго марша окажетъ большое вліяніе на фантазію  
и композитора, и исполнителя и дастъ толчокъ для созданія  
новыхъ художественныхъ музыкальныхъ и пластическихъ  
формъ.

Пластическая природа динамики звуковъ—есть реальный  
фактъ. Если это недостаточно ясно бросается намъ въ глаза,  
то лишь потому, что существуютъ формы и движенія, коихъ

размѣры недоступны нашему глазу. Таковы звуковыя колебанія.

Музыкальное выраженіе пластической динамики есть плодъ нашей фантазіи. Если это недостаточно наглядно для всякаго, то виновато въ этомъ отсутствіе выраженія у исполнителя или у зрителя.

Движенія падающаго неодоушевленного вещества представляютъ изъ себя „*crescendo*“. Сила притяженія земли увеличивается по мѣрѣ приближенія къ ней вещества.

Быстрота паденія предмета непрерывно возрастаетъ, и чѣмъ больше была высота, съ которой предметъ упалъ, тѣмъ сильнѣе будетъ толчокъ при соприкосновеніи съ землей.

Въ зависимости отъ прочности и упругости вещества падающаго предмета, онъ либо раздробить ту вещь, на которую натолкнется при паденіи, либо самъ разобьется или же самъ останется невредимъ, ничего не попортивъ. Въ послѣднемъ случаѣ произойдетъ гармоническое соединеніе обоихъ предметовъ, соотвѣтствіе между движеніемъ одного и веществомъ другого.

Если желаютъ, чтобы падающее тѣло вызвало опредѣленные звуковыя колебанія, то нужно строго опредѣлить заранѣе тяжесть предмета, пространство, въ которомъ онъ будетъ звучать, степень быстроты движенія—словомъ все, что касается пластической динамики. Это необходимо для того, чтобы возникающіе звуки давали удовлетвореніе нашему слуху. Какъ только нарушится правильное соотношеніе между тяжестью предмета, вызывающаго звуки, быстротой его движеній и пластическими движеніями струны—то струна либо совсѣмъ лопнетъ, либо первые звуки будутъ носить характеръ рѣзкихъ ударовъ, они будутъ давать впечатлѣніе неуравновѣшеннаго столкновенія двухъ веществъ, и цѣль музыкальнаго наслажденія не будетъ достигнута.

Потребуется нѣкоторое время для того, чтобы слушатель забылъ объ этихъ непріятныхъ впечатлѣніяхъ первыхъ моментовъ игры, и лишь тогда ему удастся получить удовольствіе отъ послѣдующаго.

Итакъ, цѣль не можетъ быть достигнута, если не соблюдены правильныя отношенія между живою пластической силой и живою силой звуковъ.

Если падающій предметъ сдерживается мускулами, то эти отношенія заранее опредѣляются способностями воображенія.

Хорошій знатокъ фортепіано, прислушиваясь къ звукамъ, сумѣетъ опредѣлить свойства живой силы движеній, ихъ породившихъ.

Благодаря чудеснымъ тайнамъ искусства, музыкальные ритмы могутъ стать пластическими, видимыми, а пластические ритмы могутъ быть переведены въ музыкальные. Живая сила человѣческаго генія сближаетъ оба эти искусства. Работа противоположно-дѣйствующихъ мускуловъ, живая сила управляющая пальцами піаниста, голосовыми связками пѣвца, рукой скрипача, стоитъ въ прямомъ отношеніи къ силамъ фантазіи. Двигательнымъ представленіемъ будетъ воображаемое свойство звука: затѣмъ уже соучастіе обоихъ видовъ мускуловъ поведетъ къ тому, чтобы сдѣлать ударъ вполнѣ соотвѣтствующимъ образу воображенія.

Какъ прекрасенъ жестъ, какъ божественно хороша поза, когда они въ точности передаютъ характеръ музыкальной динамики! Кажется, будто все человѣчество объемлется дивными колебаніями звуковъ.

А теперь сравните съ этимъ нашъ современный балетъ! Посмотрите на эти скудныя однообразныя движенія, абсолютно ничего не выражающія, эти движенія безъ ритма лишеныя живой силы, никогда не сближающіяся съ сопровождающей ихъ музыкой, и даже не приведенныя въ гармонію между собой. Кажется, будто ихъ порождаютъ члены, принадлежащіе различнымъ тѣламъ!

Похоже на то, какъ будто ноги говорятъ рукамъ: туда, куда вы идете, мы идти не желаемъ. Руки служатъ исключительно для сохраненія равновѣсія, но зритель не долженъ знать объ этомъ, такъ какъ ни за что на свѣтѣ не должно быть и рѣчи о какой-либо „тяжести“. Тяготѣнія не должно вовсе существовать. Единственная иллюзія, которой добиваются, это дать впечатлѣніе *невѣсомости*. Но могутъ ли при помощи этихъ своихъ идей и дѣйствій наши балетныя танцовщицы дать намъ иллюзію имматеріальности? Ничего подобнаго! Путемъ отрицанія (не отсутствія) закона тяготѣнія онѣ стираютъ противоположность отгѣнковъ.

Безплотное можетъ быть выражено при посредствѣ тѣла только при помощи контрастовъ, постепенныхъ градацій въ отгѣнкахъ движеній, другими словами, съ помощью живой человѣческой силы.

Мнимо-художественное назначеніе балета состоитъ въ томъ, чтобы создать иллюзію невѣсомости человѣческаго тѣла. Единственное средство для выраженія этой нелѣпости нашли въ движеніяхъ человѣческихъ ногъ! Подопшва ноги должна стараться доказать, насколько возможно, невѣрность того факта, будто мы прикрѣплены къ землѣ, будто вообще существуетъ земля, съ ея непреложнымъ закономъ тяготѣнія.

Цѣль стопы—опровергнуть фактъ своего назначенія; не должно существовать соприкосновенія между нею и поломъ, точка опоры для всего тѣла должна быть сведена до минимума. Достаточно одного носка, даже только кончиковъ 3, 2 и одного пальца. Къ сожалѣнію еще не достигли искусства удерживаться въ равновѣсіи на кончикѣ одного маленькаго пальца ноги. Это безусловно было бы идеаломъ балета, ибо чѣмъ меньше связи съ землей, тѣмъ незначительнѣе видимость тяжести, а вѣдь этого только и добивается современное хореографическое искусство. Къ несча-



стью, мы пока еще не умѣемъ летать (а пожалуй и къ счастью: движенія крыльевъ вызвали бы пожалуй впечатлѣніе довольно значительной затраты усилій) и поэтому весь прогрессъ балета сводится къ тому, чтобы танцовщики научились *какъ бы* парить въ пространствѣ. Да, они добьются этого: они будутъ летать, либо погибнуть, такъ какъ невозможно вѣдь столѣтіями добиваться осуществленія идеала неосуществимаго. Безсмысленность такого занятія была бы слишкомъ очевидной.

Однако гладко-натянутое розовое трико не въ состояніи скрыть постояннаго напряженія мускуловъ, служащихъ для приподниманія пятки, и атлетически непропорціонально развитыхъ икръ. Усилія и напряженія мускуловъ постоянно сказываются, несмотря на все желаніе замаскировать это. И тщетны старанія обмануть зрителя улыбкой. О, эта вѣчная улыбка танцовщицы!

Вмѣсто отсвѣта мысли на лицѣ, вмѣсто луча радости, той, что способна озарить все наше существованіе, вмѣсто безсознательнаго выраженія расцвѣта души — ремесленная улыбка, способная вызвать въ насъ лишь впечатлѣніе неспособности—всего тѣла и ногъ доказать намъ невѣсомость и безплотность человѣческаго существа.

Зритель оказывается свидѣтелемъ двойной безпомощности: той, что проявляется въ смѣшномъ толченіи на мѣстѣ, и той, что создаетъ отвратительную улыбку. И вотъ для спасенія критическаго положенія на сцену вступаютъ руки. Не давая никакихъ новыхъ нюансовъ, не внося никакого художественнаго оживленія, онѣ все же пытаются сгладить то смѣшное и отвратительное зрѣлище, что разыгрывалось передъ нами. И что же? Слѣдуя примѣру ноги, рука тоже достигаетъ одного лишь самоотрицанія. Она, вѣрная спутница всѣхъ нашихъ поступковъ, посредствомъ безконечно разнообразныхъ движеній рисующая намъ обольстительныя картины человѣческой жизни, раскрывающая

связь между человекомъ и матеріей, между духомъ и тѣломъ, пластической живою силой пальцевъ способная изображать нѣжность и очарованіе сорванного цвѣтка, душевное состояніе, выливающееся въ безконечныхъ ласкахъ, нѣжныя вѣянія звуковыхъ волнъ, она—о бѣдная рука!—служить лишь тому, чтобы иллюстрировать легковѣсность тѣла.

Обѣ руки качнулись влѣво, затѣмъ вправо, внизъ, вверхъ, почему-то сошлись, затѣмъ разошлись и въ концѣ концовъ все это дѣлалось съ единственной цѣлью показать себя и дать образчикъ, иллюстрацію того, въ чемъ заключается идеаль танцовщицы, а именно: какъ хорошо можно управлять неодушевленными вещами.

И вотъ снова на сценѣ появляются ноги, онѣ берутъ на себя задачу, съ которой руки не могли справиться. Руки ниспадаютъ по швамъ и въ это время правая нога въ состояніи крайняго напряженія принимаетъ горизонтальное положеніе и указываетъ направо, совершенно на манеръ указательнаго пальца руки. Можно предположить, что правая рука въ это время занята чѣмъ-нибудь другимъ и поэтому кончикъ вытянутой и крайне напряженной ноги взялся за столь несвойственное ему дѣло—указывать на нѣчто находящееся въ пространствѣ.

Къ сожалѣнію, указательный палецъ руки обреченъ на полное бездѣйствіе, такъ какъ руки безвольно опустились внизъ. Правда, есть и преимущество въ томъ, что роль руки исполняется ногой: взгляды исполнителя не должны обязательно слѣдовать за этимъ движеніемъ. Онъ свободно можетъ обращаться въ сторону зрителя и растворяться въ бессмысленной улыбкѣ.

Зритель, въ свою очередь, будетъ созерцать и далекій горизонтъ, на который указываетъ ему кончикъ правой ноги, и воздушную точку опоры, которая дается кончикомъ лѣвой ноги, и въ то же время онъ долженъ будетъ восхи-

щаться выраженіемъ полной безсмысленности и безчувственности на лицѣ артиста, которое никакъ не можетъ служить воплощеніемъ безплотнаго.

Тщетныя усилія дать иллюзію невѣсомости тѣла приводятъ только къ торжеству лжи—вмѣсто отрицанія плоти получается отрицаніе духа.

Какой позоръ!

Простое занятіе тѣлодвиженіями, безъ пониманія ихъ художественнаго назначенія, позволительно только тогда, когда это дѣлается съ какой-нибудь полезной гигиенической цѣлью!

Присутствовать на представленіи какихъ-нибудь гимнастовъ нисколько не унижительно. Правда, тутъ еще отсутствуетъ сторона художественности, нѣтъ умственного подъема, нѣтъ полета фантазіи, нѣтъ красоты сверхчувственного, но покуда задачей адѣсь является демонстрація мускульной силы и разъ сила эта дѣйствительно налицо, то ни противъ чего мы не можемъ возразить въ этомъ представленіи: тутъ обмана нѣтъ. Кто не желаетъ гибели пластической красоты, пусть остерегается односторонняго развитія,—спеціализаціи. Поэтому не могутъ радовать нашъ глазъ и наше сердце постоянныя кунштштюки атлетовъ и вымученная грація танцовщицъ.

Изученіе отдѣльныхъ сторонъ въ какомъ-нибудь дѣлѣ само по себѣ ничего не стоитъ, если не заниматься одновременно и взаимоотношеніемъ этихъ сторонъ.

И упражненіе физической силы есть такая же спеціализація, если оно не связано одновременно съ изученіемъ свойствъ пространства и времени; сила, время и пространство находятся въ тѣсномъ взаимоотношеніи.

Можно пойти еще дальше въ современномъ византіствѣ. Въ музыкѣ, напримѣръ, можно было бы совершенно отдѣлить гармонію отъ контрапункта, оркестръ отъ мелодіи; можно было бы сочинять темы и не разрабатывать ихъ, придумывать инструментальныя колоратуры и оставлять ихъ

безъ гармоніи, писать контрапункты, которые немислимы были бы въ звуковомъ воплощеніи, а годились бы лишь для чтенія. И если что и могло бы выйти изъ этого постоянного соревонованія въ поискахъ невиданнаго, придуманнаго, необычно-аффектнаго, то въ лучшемъ случаѣ это можно было бы назвать шагомъ впередъ въ какой-нибудь художественной частности; музыкальное же искусство, какъ таковое, несомнѣнно пошло бы назадъ. Съ того дня, какъ диллетанты въ Греціи набросились на изученіе всяческихъ отдѣльныхъ движеній тѣла и разныхъ особенныхъ упражненій, появилась на свѣтъ виртуозность; искусство же борьбы въ цѣломъ стало клониться къ упадку.

Точно также нынѣшніе врачи непремѣнно посвящаютъ себя какой-нибудь специальности. Каждый специалистъ, конечно, можетъ въ своемъ дѣлѣ больше помочь, чѣмъ прежніе врачи, которые лѣчили отъ всего. Но возьмемъ такого рода случай: гдѣ нибудь на станціи, въ горахъ, имѣется одинъ лишь врачъ—специалистъ, скажемъ, по ушнымъ болѣзнямъ. Развѣ не хуже придется въ цѣломъ рядѣ случаевъ, когда не въ порядкѣ окажутся другіе органы, съ этимъ патентованнымъ специалистомъ, чѣмъ съ опытнымъ врачомъ безъ опредѣленной специальности?

Музыкальное искусство утратило часть своей выразительной силы съ того времени, какъ отняли у него сопроvoжденіе жестами.

Искусство борьбы также значительно пострадало въ художественномъ отношеніи, и если сохранилась еще въ немъ нѣкоторая видимость художественности, то лишь поскольку оно связано съ музыкой, которая своими ударами подчеркиваетъ ритмику движеній. Музыка специализировалась, въ настоящее время она представляетъ изъ себя исключительно продуктъ мозговой работы. Гимнастика тоже специализировалась и занимается исключительно задачами укрѣпленія тѣла.

Послѣ Рихарда Вагнера, приложившаго очень много стараній, чтобы возстановить единство слова и напѣва, для насъ стала нестерпимой смѣна разговорнаго діалога и просодическаго пѣнія. Мы едва въ состояніи теперь допустить чередованіе этихъ элементовъ искусства.

Не приходилось ли вамъ испытывать пренепріятное чувство, когда каждое движеніе на сценѣ вплоть до самыхъ незначительныхъ происходитъ подѣ музыку, а маршируютъ безъ точнаго соблюденія счета. Самое это шествіе на сценѣ, равно какъ и слова въ пѣніи, не имѣютъ никакой связи съ выразительными интервалами музыки въ оркестрѣ и у голоса. Такое самое ощущеніе бываетъ у насъ, когда на нашихъ глазахъ происходитъ какой-нибудь разрывъ или ссора.

Слѣдуетъ помнить, что ни въ чемъ, ни въ осанкѣ, ни въ жестѣ, ни во взглядѣ, ни въ выраженіи лица не заключено столько элементовъ ритма, сколько имѣется ихъ въ маршировкѣ. Вѣдь стопа въ моментъ прикосновенія къ землѣ неуклонно отмѣчаетъ точку опоры для ритма (это совершенно совпадаетъ съ *музыкальнымъ дѣленіемъ* времени).

Греческіе эстетики, привыкшіе къ ритмикѣ марша, испытывали то чувство безпокойства, когда музыка не согласовалась съ тактомъ шествія, которое испытываетъ художникъ въ нашемъ столѣтіи, слушая несогласованное съ текстомъ пѣніе.

*Вокальная музыка, оторванная отъ слова—есть нелѣпость.*

Инструментъ дополняетъ пѣніе. Неужели же пѣнію брать на себя еще и роль инструмента и самому дополнять себя же?

И къ чему нужно пѣнію отказываться отъ слова? Оттого ли, что не все можно словомъ выразить, или чтобы внести какую-нибудь собственную вокальную выразительность?

Звукъ голоса можетъ имѣть значеніе музыкальнаго инструмента, но лишь совмѣстно со словомъ, а не какъ от-

дѣльный элементъ искусства: сливаясь съ выраженіемъ лица артиста, съ его жестами и осанкой, звукъ голоса можетъ дѣйствительно дополнять слово; наконецъ, онъ можетъ освѣщать тѣ внутреннія чувства, которыя не могутъ или не должны быть осязательно воплощены: невыразимыя ощущенія, неизреченное.

*То, къ чему свелись гимнастическія состязанія, лишенные музыки, совпадаетъ съ тѣмъ, къ чему приходитъ вокальная музыка, отдѣленная отъ слова: безцѣльное виртуозничество.* Вполнѣ допускаю, что въ иныхъ случаяхъ это можетъ быть до извѣстной степени полезно, хорошо для здоровья, но никогда нельзя себѣ представить, чтобы пѣніе и слово дѣйствительно порвали связь другъ съ другомъ и точно также нельзя предположить, что ритмъ будетъ отсутствовать въ гимнастической борьбѣ.

Такъ какъ мимика и жестикуляція сдѣлались специфическими принадлежностями театра, причемъ и тамъ они составляютъ какъ бы искусство второго ранга (въ балетѣ ими не пользуются для выраженія чувствъ, а въ пантомимѣ они по традиціи обслуживаютъ довольно грубыя чувства), то въ семьяхъ стали остерегаться просвѣщать дѣтей этими искусствами. Пусть этимъ занимаются люди низшаго класса, которые такъ охотно ими пользуются. Конечно, общество ничего не имѣетъ противъ того, чтобы изученію мимики предавались тѣ отдѣльныя личности, которымъ она необходима въ силу ихъ призванія: и не всюду лишаютъ пасторовъ, адвокатовъ и разныхъ государственныхъ людей почтенія изъ за того, что они украшаютъ свое краснорѣчіе еще и мимикой и соотвѣтственной жестикуляціей. Я говорю не *повсюду*, такъ какъ въ иныхъ серьезныхъ кругахъ даже и эти внѣшнія средства, которыми пользуется краснорѣчіе, считаются театральными и некрасивыми.

Не подлежитъ сомнѣнію, что если бы когда-нибудь сгорѣли вдругъ всѣ театры и всѣ пьесы—изученіе мимики и

жестикмуляціи тотчасъ же стало бы обычнымъ дѣломъ для всѣхъ общественныхъ дѣятелей и никто не находилъ бы этого страннымъ. Въ концѣ концовъ эти занятія совершенно вошли бы въ обиходъ. И съ другой стороны, то же самое произошло бы, если бы театръ сумѣлъ вернуть свое прежнее художественное вліяніе, поднять свое значеніе въ обществѣ. Союзъ между жестомъ и словомъ, между пластическимъ и музыкальнымъ ритмомъ, осуществился бы во всей полнотѣ.

Какъ умѣли древніе греки любить и культивировать пластику, ритмику, гармонію, красоту и силу! Не унижительно ли для насъ, современныхъ культурныхъ народовъ, такъ пойти назадъ въ этомъ отношеніи. Народы древней Греціи не для одного лишь развлеченія устраивали свои празднества; въ большинствѣ случаевъ за ними признавалась высокая эстетическая цѣнность.

---

Но обычно въ основѣ всѣхъ этихъ празднествъ лежало стремленіе содѣйствовать образованію и воспитанію юношества. И олимпійскія игры, и гимнопедіи спартацевъ, и аполлоническія празднества іонійцевъ—все это дѣлалось во имя физическаго и умственнаго процвѣтанія юношей и дѣвушекъ. Состязанія въ бѣгѣ, борьбѣ, метаніи копья и диска чередовались съ блестящими рѣчами и хоровыми представленіями. Настолько очаровательно и совершенно было соединеніе въ этихъ юношахъ силы граціи, достоинства и непринужденности, что Геродотъ сравниваетъ ихъ съ богами вѣчно юными и прекрасными.

Гимнастика имѣла громадное благотворное вліяніе на пластическое искусство грековъ.

Увлеченные общимъ преклоненіемъ передъ героями—побѣдителями на олимпійскихъ играхъ, скульпторы, изображавшіе дотолѣ однихъ лишь боговъ съ ихъ холодной надменной красотой, стали воплощать образы народныхъ

любимцевъ и тѣмъ самымъ положили начало новому божественному искусству.

Въ основу воспитанія юношества былъ положенъ слѣдующій ненарушимый принципъ:—гармонія формъ, ритмъ въ гармоніи и пластикѣ. До своего вступленія на арену общественной жизни юноши въ гимназіяхъ обучались гармоніи движеній; греки исходили изъ совершенно правильнаго взгляда, а именно, что лишь тотъ можетъ цѣнить красоту искусства, кто на себѣ самомъ соблюдаетъ законы красоты и гармоніи. Выборъ будущаго занятія не игралъ при этомъ никакой роли. Воспитаніе посредствомъ гимнастики чувства гармоніи и ритма считалось безусловно обязательнымъ и необходимымъ для всей жизни, независимо отъ того будетъ ли тотъ или иной впоследствии ораторами, педагогами или философами. Врачи, какъ напр. Гиппократъ, требовали отъ своихъ учениковъ не только физическихъ упражненій, но демонстрировали имъ постоянно на себѣ правильный методъ для достиженія идеала гармонически сложеннаго человѣка. Нынѣшніе фізіологи могутъ только подтвердить то, что ученые знали уже 2.000 лѣтъ тому назадъ: здоровая умственная дѣятельность возможна лишь тогда, когда она соединяется съ цѣлесообразной тренировкой тѣлесныхъ силъ. Миръ нашихъ идей находится въ тѣсномъ соприкосновеніи съ природой, и характеръ образуется согласно естественнымъ физическимъ и моральнымъ законамъ.

Примѣру юношей слѣдовали дѣвушки. Правильно понимая свое назначеніе, онѣ стремились къ усовершенствованію естественной предности и граціи при помощи всевозможныхъ подвижныхъ игръ, и хороводовъ, сочетавшихся съ музыкальными ритмами.

На празднествахъ въ честь Аполлона, Артемиды и Афродиты участвовалъ большой хоръ. Хоръ составлялся изъ самыхъ знатныхъ юношей. Ритмическія движенія хороводовъ давали воплощенія музыкальных ритмовъ. На



празднествахъ Артемиды въ Каріи (въ Аркадіи) прекраснѣйшія дѣвушки танцовали чрезвычайно трудный и причудливый танецъ, поддерживая голову сплетенными руками. Это было очень красиво, но требовало въ высшей степени искуснаго сочетанія силы съ гибкостью и ритмичностью пластики. Дивная гармоничность движеній и пластическая красота танцовщицъ воодушевили скульпторовъ для созданія статуй каріатидъ.

При этомъ древніе скульпторы никогда не изображали красоту какой-либо одной личности, а изучали нѣсколько моделей дабы вполне проникнуться красотой линій, пластической гармоніей позы и затѣмъ возсоздать ее какъ бы изъ глубинъ своего „я“.

Гимнастическія упражненія древнихъ грековъ отвѣчали прежде всего эстетическимъ требованіямъ. Всякое преувеличеніе, все излишнее строго преслѣдовалось.

Умственное развитіе шло рука объ руку съ физическимъ. Гармонія линій, пластическая красота тѣла почиталась равно столько же сколько и высокое духовное развитіе. Намъ слѣдовало бы взять примѣръ съ этого мудраго сочетанія элементовъ умственнаго и тѣлеснаго развитія. Наше современное поколѣніе все преувеличиваетъ, оно склонно къ односторонности, не знаетъ мѣры и границъ въ своемъ стремленіи достигнуть совершенства въ какой-либо одной области. Оттого постоянно нарушаются требованія эстетики. И какія ужасныя опасности скрываются въ подобномъ направленіи! Съ одной стороны перегруженіе мозга, которое при хиломъ тѣлѣ можетъ повлечь за собой нервныя заботы и сумасшествіе, съ другой стороны—изощреніе мышцъ до уродства наряду съ умственной отсталостью индивидуума во всѣхъ отношеніяхъ.

Поэтому будемъ вѣчно учиться на безсмертныхъ образахъ древнихъ грековъ съ ихъ Софокломъ, Еврипидомъ, Анакреономъ, Алкивіадомъ и др., которые умѣли прими-

рять высшее умственное развитіе съ законченной красотой тѣла, которые блистали увлекательнымъ краснорѣчіемъ и глубокой ученостью въ школѣ, въ сенатѣ и на собраніяхъ, а вмѣстѣ съ тѣмъ не стыдились принимать участіе въ состязаніяхъ молодежи, въ хорѣ, хороводахъ и гимнастическихъ играхъ.

Для того чтобы получить понятіе относительно того, въ чемъ состояла греческая орхестика, нужно вообразить себѣ искусство, объединяющее около 1.000 вспомогательныхъ средствъ танца, гимнастики, пантомимы, пѣнія, просодическаго чтенія и музыкальных инструментовъ. Чтеніе стиховъ сопровождается жестами, длительность которыхъ соотвѣтствуетъ ритмикѣ стиха; музыкальный ритмъ передается точно размѣренными шагами, маршировкой; музыка находитъ свое воплощеніе въ позѣ и движеніяхъ тѣла, которыя стремятся отразить душу съ ея скрытыми переживаніями; движенія становятся болѣе утонченными и одухотворенными, по мѣрѣ того какъ сближаются съ духовной жизнью личности.

Вотъ что говоритъ Лукіанъ, написавшій нѣсколько замѣчательныхъ страницъ объ орхестикѣ: „Тѣлесный ритмъ долженъ подчинять души какъ исполнителей, такъ и зрителей, искусство орхестики должно раскрыть намъ тѣ отношенія, которыя существуютъ между красотой душевной и тѣлесной. Оно должно воздѣйствовать на нашъ духъ, воспитывать насъ“.

Искусство ритмической хоровой пляски—орхестика—возникло изъ самыхъ ничтожныхъ начинаній, но понемногу оно достигло пышнаго расцвѣта. Возможно, что въ различные эпохи существовали художники, предпочитавшіе частности и желавшіе блистать въ танцѣ какими-нибудь особенными утонченностями; своего рода предшественники нашихъ теперешнихъ балетмейстеровъ. Но они никогда не встрѣчали серьезнаго признанія со стороны истинныхъ дру-

зей искусства, и кругъ ихъ поклонниковъ ограничивался немногими любителями.

Характеръ орхестики былъ очень различенъ; изъ простыхъ упражненій юношей, ходившихъ размѣреннымъ шагомъ и съ точно установленными движеніями по сценѣ, скоро образовался двойной хоръ. Шествуя по сценѣ, юноши пѣли:

Выступайте впередъ,  
танцуйте, юноши,  
и пойте,  
поднимайте и опускайте ногу  
сначала одну,  
потомъ другую,  
затѣмъ подайте другъ другу руки  
и возвращайтесь назадъ.

Съ одной стороны сцены располагались юноши, которые демонстрировали свою юношескую силу и энергію при помощи выразительныхъ ритмически акцентированныхъ тѣлодвиженій; съ другой — дѣвушки, естественная прелесть и грація которыхъ выливалась въ наивныхъ жестахъ и маленькихъ шагахъ.

Въ виду того, что ритмическій танецъ и гармоническія движенія заставляли ускорять дыханіе, хору, сопровождавшему ихъ, приходилось дѣлать невольныя паузы. И вотъ эстетическое чутье грековъ помогло имъ найти художественную форму для этого явленія. Такъ, напр., въ Делосѣ мы встрѣчаемъ танцы съ сопровожденіемъ пѣсенъ, которые выполняются тремя группами: первая группа танцуетъ, вторая сопровождаетъ ритмическія движенія пѣніемъ, третья группа играетъ на флейтѣ и на цитрѣ.

Даже вполне зрѣлые мужи не гнушались принимать участіе въ этомъ, даже Сократъ и Платонъ смотрѣли на орхестiku, какъ на науку необходимую для жизни и принимали участіе въ упражненіяхъ.

Позднѣе къ пѣвцамъ, танцовщикамъ и флейтистамъ при-

соединилась еще четвертая группа рассказчиковъ. Въ блестящихъ рѣчахъ они поясняли зрителямъ содержаніе и значеніе танцевъ и логическую связь между отдѣльными пѣснями. Теперь, мы подошли къ моменту наибольшей законченности въ хоровой technikѣ, какова она у Софокла и какою она была взята за образецъ въ „Мессинской невѣстѣ“ Шиллера.

Основная идея древней орхестики заключалась въ равномѣрномъ единодушномъ сотрудничествѣ отдѣльных элементовъ (пляска, пѣніе, инструментальная музыка и декламация), въ ритмическомъ сочетаніи для единого гармоничнаго впечатлѣнія. Совершенно не допускалось, чтобы кто-нибудь *одинъ* изъ участвующихъ выдѣлялся изъ ряда другихъ своей виртуозностью и особыми эффектами. Каждое отдѣльное лицо работало въ интересахъ цѣлаго. Какой прекрасный примѣръ для нашего поколѣнія въ области хоровыхъ представленій!

Болѣе того: и хоровая пляска, и танцы, и пѣніе культивировались не для наслажденія, не ради удовольствія, но служили, по словамъ Платона, всегда для нагляднаго поясненія какой-либо идеи, мысли, напр., для возвеличенія того или иного божества, героя или родины.

Лукіанъ сообщаетъ интересныя подробности о тѣхъ знаніяхъ, которыми долженъ обладать танцовщикъ. Изъ нихъ видно, что греческое танцевальное искусство стояло гораздо выше и было гораздо болѣе содержательнымъ, чѣмъ нашъ современный танецъ и балетъ.

Танецъ—говоритъ онъ—есть прямое дополненіе къ различнымъ отраслямъ знанія: науки о музыкальномъ ритмѣ, ритмѣ рѣчи, геометріи, философіи, физики и даже этики. Цѣль его—изображать нравы и страсти. У него много родства съ живописью и скульптурой, которымъ онъ подражаетъ въ отношеніи твердости линій и красивыхъ позъ.

Первая обязанность танцовщика — изощрять память и

стараться сдѣлать ее всеобъемлющей. Онъ долженъ знать прошедшее и настоящее и старательно проникать въ будущее, предчувствовать его, дабы ничто въ жизни отъ него не ускользнуло.

*Цѣль танца—изложить мысли въ отчетливыхъ ритмическихкихъ фигурахъ, найти для нихъ выраженіе, съ ясностью воплотить наитруднѣйшія понятія.*

Лукіанъ даетъ подробный перечень всѣхъ отдѣльных познаній, которыми долженъ обладать танцующій: прежде всего исторія, затѣмъ міеологія, затѣмъ произведенія поэтовъ, и, само собой разумѣется, говорить онъ, наука о движеніяхъ души и тѣла, такъ какъ эти послѣднія служатъ то для выраженія гнѣва, ярости и печали, то для того, чтобы перевести ритмы неопредѣленныхъ и общихъ чувствованій въ метръ и тактъ, подкрѣпленные ритмами подходящей мелодіи.)

Танцовщики должны знать всѣ взаимоотношенія между движеніями и модуляціями голоса. Отъ нихъ требуется, чтобы они никогда не дѣлали *фальшивыхъ движеній* такъ чтобы, *напримѣръ, ноги отмѣчали одну часть такта, въ то время какъ въ музыкѣ обозначается другая.*

Эта послѣдняя фраза имѣетъ въ моихъ глазахъ совсѣмъ особенное значеніе. Она проливаетъ свѣтъ на тѣ отношенія, которыя существовали когда-то между музыкой и пластическими средствами ея выраженія.

„Нога—говоритъ Лукіанъ—должна пользоваться особымъ движеніемъ для каждаго темпа такта!“

Неоспоримо, что музыка во времена грековъ, еще болѣе чѣмъ въ наши дни, была тѣсно связана съ ритмомъ рѣчи, что рѣчь протекала въ тональности, точно соотвѣтствовавшей оттѣнкамъ и удареніямъ ея долгихъ и краткихъ словъ. А тѣло, которое въ свою очередь должно было усилить дѣйствіе рѣчи и увеличить ея выразительность, выполняло равномерныя движенія, сочетая ихъ ритмику съ

ритмомъ словъ. Медленный жестъ совпадалъ съ долгимъ звукомъ, краткому звуку соотвѣтствовало какое-нибудь быстрое движеніе ноги.

И въ то время, какъ ритмы инструментальной музыки подчинялись вліянію слова — жесты и походка, служившіе иллюстраціей къ чистой музыкѣ, должны были точно слѣдовать ритму инструментальной музыки во всѣхъ его подробностяхъ.

Это порождало ту разносторонность, которой не знаетъ современный танецъ, озабоченный только передачей *такта* но не передающій ритма, заключеннаго внутри такта, и патетическихъ акцентовъ музыки.

Три четверти публики, присутствующей на балетѣ, едва въ состояніи слушать музыку, когда смотреть на танцы, и должны отвращать свои взоры отъ сцены, когда хотятъ слушать музыку.

Вслѣдствіе недостатка единства, связи между ритмами танца и музыки публика раздѣляется на двѣ части: слушателей и зрителей.

Для примѣра возьмемъ „на“ польки: ноги выполняютъ ритмъ, состоящій изъ двухъ восьмыхъ и четверти.

Пусть ритмическое построеніе мелодіи польки мѣняется, пусть оно состоитъ изъ четверти съ точкой и восьмой или четверти и двухъ восьмыхъ, изъ половинной ноты или изъ четверти съ точкой и двухъ шестнадцатыхъ—„на“ останутся безъ измѣненія. Ритмъ мелодіи мѣняется, ритмъ тѣла—никогда. Отъ этого происходятъ постоянно какъ бы толчки, отклоненія отъ прямой линіи, отсутствіе ритмическаго единства, дѣйствующее непріятно на музыкальное чувство.

Невнимательность танца въ отношеніи музыки идетъ еще дальше. Тѣлесное изображеніе мелодіи не заботится о темпѣ и ея разработкѣ. Пусть музыкальный періодъ кончается, ноги все же продолжаютъ дѣлать свои ритмическія движе-

нія. Положимъ, что мелодія заключена въ 12 тактахъ, раздѣленныхъ посредствомъ паузы или ферматы на двѣ половины по 6 тактовъ. Ноги же выполняютъ 8 тактовъ и потомъ 4, т. е. половину отъ 8 и такимъ образомъ переставляютъ цезуру на другое мѣсто. Дѣло въ томъ, что наши танцовщики считаютъ только по періодамъ изъ 8 или 16 тактовъ.

Въ оперѣ происходитъ то-же самое.

Когда во время переменъ декораций на сценѣ оркестръ играетъ интермеццо, пѣвцы не обращаютъ на это никакого вниманія, они ходятъ и жестикулируютъ, не заботясь о музыкальныхъ длительностяхъ, и принимаютъ нужную позу на одинъ или два такта до или послѣ окончанія фразы. Даже самые знаменитые оперные артисты не заботятся о томъ, чтобы согласовать жесты съ ритмомъ мелодіи, которую они поютъ.

И даже сама основательница новаго танца миссъ Айседора Дунканъ дѣлаетъ твердые ударенія на слабыхъ (женскихъ) музыкальныхъ окончаніяхъ (и наоборотъ) и заканчиваетъ девятымъ тактомъ періодъ изъ 8 тактовъ. Причина этого кроется въ томъ явленіи, на которое мы уже указывали: наше время—время спеціализаціи; инструментальная музыка стала независима отъ рѣчи, жесты независимы отъ длительностей, танецъ независимъ отъ ритма. Танцовщики ничего не знаютъ о ритмѣ тѣла, о музыкальномъ ритмѣ; публика, отвыкшая отъ пластическаго единства, больше не интересуется пантомимой балета и жалуется на его упадокъ, не изслѣдуя причинъ этого упадка.

1. Танцовщики, исключительно занятые своими акробатическими штуками, своими „на“ и изгибами тѣла, не даютъ себѣ труда согласовать ихъ съ ритмическими намѣреніями композитора.

2. Композиторы, всецѣло поглощенные своею музыкой, больше не стараются о созданіи новыхъ ритмическихъ сочетаній. Это объясняется ихъ незнаніемъ танца.

3. Балетмейстеры, исключительно преданные искусству измышлять комбинаціи тѣлодвиженій, не заботятся о томъ, чтобы танцовщики передавали смыслъ либретто.

4. Либретисты интересуются только своимъ литературнымъ матеріаломъ; и не придумываютъ ни оригинальныхъ положеній для танцовщиковъ, ни моментовъ для музыкально свѣжихъ ритмическихъ комбинацій. Итакъ намъ приходится довольствоваться „растрепанными“ произведеніями, въ которыхъ либретто, музыка и танцы не подходятъ другъ къ другу, такъ какъ часто тому или иному „па“ можно дать иную музыку, а для музыки новой подобрать „па“, уже использованныя въ другихъ балетахъ. Сплошь да рядомъ на большихъ празднествахъ гимнастическіе номера исполняются вовсе не подъ ту музыку, которая предназначалась для нихъ.

А, между тѣмъ, какъ легко можно было бы возродить балетъ, если бы иначе поставить воспитаніе авторовъ и исполнителей, дать пластическое образованіе композиторамъ, музыкальное и пластическое—либретистамъ.

*И прежде всего вѣмъ дать ритмическое воспитаніе, которое точно опредѣляетъ движеніе во времени и въ пространствѣ, научаетъ видоизмѣнять жесты сообразно съ музыкальными длительностями и согласовать „па“ съ удареніями и различными музыкальными періодами. Когда ритмъ перейдетъ наконецъ въ плоть и кровь танцующихъ, тогда танцы и пластическія движенія примутъ характеръ вполне соответствующій музыкѣ, подъ руководствомъ которой они и будутъ находиться; художественное единство выразится въ томъ, что музыка и пляска будутъ взаимно дополнять другъ друга и придавать другъ другу больше жизни. Если каждый участвующій будетъ въ состояніи понимать сцѣпленіе музыкальных дѣлений времени и причину тѣхъ или иныхъ удареній, то большія сцены ансамбля перестанутъ представлять изъ себя весьма нехудожественное зрѣлище того, какъ*



множество рукъ и ногъ движутся въ одномъ направленіи и 5000 человѣкъ на большихъ гимнастическихъ праздникахъ дѣлаютъ одни и тѣ же движенія въ одно и то же время. Получится больше разнообразія въ движеніяхъ, искусство сочетанія противоположныхъ положеній въ сценахъ ансамбля, исчезнувшее изъ современныхъ балетныхъ партитуръ, снова займетъ подобающее ему мѣсто и безусловно найдетъ себѣ подобающихъ исполнителей.

Для того чтобы получить представленіе о ритмическомъ богатствѣ такого рода произведеній и о полномъ гармоническомъ порядкѣ этого оживленнаго зрѣлища, вообразите себѣ фугу, исполненную тѣлодвиженіями и тѣ пластическіе „crescendo“ и „diminuendo“, которыя проявятся въ динамической игрѣ мышечныхъ напряженій.

Но пока еще никѣмъ не создано полифоническое произведеніе для такого полиритмическаго исполненія и все, что придетъ вамъ на память изъ знакомыхъ пьесъ, не вполне подойдетъ для пластической передачи. Нужна новая полифоническая музыка для осуществленія идеала пластической полиритміи. При изображеніи такого рода фуги артисты сумѣютъ передать логическую послѣдовательность и единство мыслей и ощущеній.

Когда видишь возможность осуществить какую-либо идею, то нужно точно ознакомиться съ различными средствами къ ея достиженію и найти связь между ними. Поэтому рассмотримъ сначала, какія изъ этихъ средствъ способны вступить во взаимодѣйствіе между собой.

Музыкальное выраженіе достигло высокой степени совершенства. Его легко можно будетъ сочетать съ ритмическимъ выраженіемъ „пластическаго“, поскольку исполнитель будетъ ясно отдавать себѣ отчетъ въ этомъ родѣ художественной передачи.

Интересъ къ физическому развитію во имя физическаго, и моральнаго здоровья растетъ съ каждымъ днемъ; этотъ

интересъ легко можно будетъ связать съ интересомъ къ пластическому искусству, какъ только станетъ вполне ясно, въ какой тѣсной связи находятся жесты съ мозговой дѣятельностью.

Раньше физиологія занималась исключительно болѣзнями, теперь же она стала удѣлять вниманіе гигиенѣ тѣла и душевной жизни. Дисгармонія между этими двумя сторонами человѣческаго существа, составляющая самую распространенную болѣзнь нашего времени, вызываетъ у однихъ тѣлесное, у другихъ духовное переутомленіе, и несомнѣнно наступитъ моментъ, когда люди науки найдутъ тѣ средства воспитанія, которыя приведутъ къ соблюденію гормоніи, равновѣсія и эвритміи между тѣлесной и духовной дѣятельностью.

Гимнастическимъ упражненіямъ не хватало до сихъ поръ близости къ духовнымъ функциямъ; умственнымъ упражненіямъ не доставало вниманія къ движеніямъ членовъ, а искусства страдали недостаткомъ пластическаго ритма.

Изъ всего этого мы дѣлаемъ слѣдующее заключеніе.

Въ интересахъ тѣлеснаго, душевнаго и художественнаго развитія новыхъ поколѣній нужно подчинить мышечныя движенія ребенка руководству ритмическаго разума, а разумъ въ свою очередь долженъ быть развитъ при помощи ритмическихъ движеній.

Выводъ, вытекающій изъ этого для *нашего современнаго поколѣнія*, будетъ таковъ.

Художники различныхъ областей должны соединиться ради новаго возрожденія искусства и заняться изученіемъ и выполненіемъ ритмическихъ движеній, т. е. сдѣлаться гимнастами.

Гимнасты должны изучить музыкальный ритмъ и силу, выражающуюся въ движеніяхъ, и стать своего рода художниками.

Тѣ и другіе, соединенными усиліями, должны ознако-

миться съ тѣсными отношеніями, существующими между духовной жизнью и тѣлесностью, ближе стать къ физиологій и сдѣлаться въ одно и то же время идеалистами и материалистами по отношенію къ практической жизни и къ искусству.

Физиологи должны хорошо знать связь между художественной гармоніей и гармоніей живою, между воображаемой и дѣйствительной гармоніей и между душевной и тѣлесной дѣятельностью.

*Ритмъ* создать реформу въ воспитаніи, *ритмъ* осуществить воссоединеніе искусствъ. Мы снова увидимъ расцвѣтъ греческой орхестики и воскликнемъ вмѣстѣ съ Лукіаномъ:

„Что можетъ быть прекраснѣе зрѣлища, которое обостряетъ всѣ способности нашей души, заставляетъ гармонически звучать все наше тѣло, передаетъ музыку движеніями, сливаетъ воедино рѣзвые звуки флейтъ и скрипокъ съ изгибами и позами гармоничныхъ тѣлъ, которое, говоря короче, чаруетъ одновременно глаза, уши и умъ“.

Ритмъ въ музыкѣ и ритмъ въ пластикѣ соединены между собою тѣснѣйшими узами. У нихъ одна общая основа: *движеніе*.

Длительность звука относится къ области времени, длительность пластическаго движенія протекаетъ въ пространствѣ. Каждое изъ этихъ искусствъ можно разсматривать какъ зависящее одно отъ другого. Возьмемъ, положимъ, звукъ за начало движенія; тогда начальный моментъ движенія совпадетъ съ появленіемъ звука. Моментъ возникновенія звука порождаетъ въ мозгу волевое возбужденіе, которое изливается въ движеніи. Соизмѣримая сила звука есть слѣдствіе большаго или меньшаго мышечнаго напряженія, имѣющаго мѣсто въ данный моментъ. Если звуками хотятъ изобразить страстное чувство, то нужно совершенно сознательно дать подъемъ или, напротивъ, ослабленіе въ послѣдовательномъ чередованіи звуковъ.

Точно также только въ томъ лишь случаѣ удастся овладѣть пластическимъ ритмомъ, когда научишься совершенно автоматически отмѣчать начальные и конечные моменты движенія, сохранять полное равновѣсіе въ состояніи покоя и вообще въ каждый отдѣльный моментъ отдавать себѣ ясный отчетъ о той мѣрѣ силы, которую нужно пустить въ ходъ. Но это только тогда будетъ происходить безошибочно, когда выработается двойное, такъ сказать, стереоскопическое представленіе о движеніи.

Подвижный ритмъ безъ музыкальнаго сопровожденія лишень самаго жизненнаго своего элемента.

Быть можетъ, грекамъ было извѣстно объ этой тѣсной связи обоихъ ритмовъ—музыкальнаго и пластическаго. Но у нихъ не музыка дополнялась пластическимъ ритмомъ, а наоборотъ, пластическій ритмъ завершался музыкальнымъ. Это мы должны твердо помнить для того, чтобы понять вышеприведенную фразу Лукіана.

Но греческій идеалъ не можетъ вполнѣ совпадать съ нашимъ. Прогрессъ человѣчества не остановился. Преимущества аристократіи исчезли и всѣ социальныя стремленія настоящаго времени сводятся къ тому, чтобы сдѣлать образованіе доступнымъ широкимъ массамъ, поднять развитіе всѣхъ слоевъ населенія и, насколько возможно, сгладить неравенство.

Изъ всѣхъ искусствъ, музыка больше всего находитъ откликъ въ широкихъ массахъ. А между тѣмъ она-то какъ разъ находится въ состояніи наибольшаго упадка и разложенія. Всѣ ея элементы нынче свелись къ одному—гармоніи, многоголосію. Они развиваются съ каждымъ днемъ все болѣе и болѣе, дѣлаются утонченнѣе, запутаннѣе, изощреннѣе, доступными наслажденію лишь немногихъ посвященныхъ. Общечеловѣческая сторона музыки какъ будто совсѣмъ исчезаетъ. Наши современные музыканты давно уже покинули плодородную твердую почву и пустились въ безбреж-

ное море византийства. Утонченность и погоня за эффектами уже не являются болѣе средствомъ къ цѣли, а стали самоцѣлью. Въ музыкѣ искусство заключается въ разрѣшеніи гармоничныхъ проблемъ. Какъ математикъ жонглируетъ своими  $x$ -ами, такъ музыкантъ жонглируетъ звуками для того, чтобы добиться разрѣшенія дисгармоній.

Въ наше время музыкантъ сталъ догматиченъ и авторитаренъ. Онъ болѣе не руководится ни здравымъ разсудкомъ, ни одушевленіемъ, проистекающимъ отъ борьбы съ техническими трудностями—онъ судить по воображаемому, а не по испытаннымъ имъ самимъ чувствамъ. Для того чтобы скрыть собственное физическое безсиліе, онъ пренебрегаетъ задачами живыхъ мускуловъ при музыкальномъ исполненіи, онъ вѣрить въ одни только „чувства“, выражаемыя музыкой. Многія произведенія нашихъ композиторовъ, кажется, написаны съ единственной цѣлью вызвать зубную боль у мужчинъ и нервные припадки у женщинъ. Хотятъ дѣйствовать на душу неестественными средствами и впечатлѣніями; художники и публика теперь болѣе не участвуютъ въ музыкальномъ наслажденіи, они „испытываютъ“ его. Музыкальные ритмы болѣе не вызываютъ тѣлесныхъ ощущеній, они находятъ отзвукъ только въ одной клѣткѣ мозга.

Петеръ Шлемиль оплакивалъ потерю своей тѣни. Но мы ничего не слышали о томъ, чтобы тѣнь оплакивала пропажу своего тѣла.

Ритмъ—тѣло музыки; мы пренебрегаемъ тѣломъ, презираемъ его, а современная музыка, какъ печальная тѣнь, тоскуетъ о покинувшей ее жизни. Вы, навѣрно, встрѣчали такихъ матеріалистовъ, которые вовсе не были несчастными оттого, что у нихъ нѣтъ идеала; также вамъ, навѣрно, приходилось встрѣчать людей, которые считали себя идеалистами только оттого, что они не умѣли вносить жизнь въ міръ матеріи. Музыканты, ищущіе въ музыкѣ одного

лишь духовнаго наслажденія, не способные реагировать всѣмъ своимъ тѣломъ на впечатлѣнія и натискъ ритмовъ напоминають факира, пребывающаго все въ одномъ и томъ же положеніи до тѣхъ поръ, пока члены его не окончатся, не одеревенѣютъ всѣ мускулы и пока не порвется, наконецъ, всякая связь между нимъ и живымъ міромъ. Мы воспринимаемъ музыку однимъ лишь ухомъ, но не ощущаемъ ея всѣмъ тѣломъ, не содрагаемся отъ ея могущества, мы чувствуемъ лишь слабое эхо ея истиннаго существа. Мы знаемъ, что многіе изъ тѣхъ, кто пробовалъ слѣдовать нашему методу, къ крайнему своему огорченію, досадѣ и негодованію должны были убѣдиться въ томъ, что члены ихъ не въ состояніи выполнить тѣ движенія, которыхъ они отъ нихъ требовали, что воля ихъ въ той же мѣрѣ неспособна отдавать быстрые приказы нервамъ, какъ нервы неспособны произвольно вызывать тѣ или инныя ощущенія.

Всѣ тѣ, кто отрицаютъ нашъ методъ или—что сводится къ тому же—сомнѣваются въ немъ—безъ сомнѣнія никогда не пытались провѣрить его на практикѣ.

Но та боязнь, которую испытываютъ начинающіе, когда имъ сначала еще не даются упражненія, служить хорошимъ предвѣстіемъ. Въ ней скрывается пробужденіе новаго сознанія. Кто отъ рожденія лишенъ одного изъ своихъ членовъ, тотъ не испытываетъ лишенія отъ невозможности двигать несуществующимъ членомъ. Наши современные музыканты, никогда не занимавшіеся специально ритмомъ, не испытываютъ потребности ощутить его въ своемъ тѣлѣ.

Такъ раковина, приросшая къ скалѣ, не груститъ о томъ, что ей не суждено двигаться; птица, рожденная въ клѣткѣ, ничего не знаетъ о томъ, что она могла бы летать и не страдаетъ оттого, что ей нельзя весело носиться по вольному простору. Есть, вѣдь, такіе арестанты, которые изъ-за своей умственной и физической лѣности предпо-

читаютъ сидѣть въ тюрьмѣ и не стремятся выйти на свободу. Несомнѣнно, и между музыкантами есть такіе-же добровольцы заключенія. Но мы убѣждены въ томъ, что большинство изъ тѣхъ, кто пробовалъ заниматься ритмической гимнастикой, испытало чувство освобожденія всей личности, которое приносятъ эти занятія.

И всѣ вы, мои уважаемые слушатели, не испытываете ли вы послѣ тѣхъ упражненій, которыя многіе изъ васъ продѣлали уже довольно успѣшно, сознанія, что вы обладаете силой, которая до сего времени оставалась безъ примѣненія; что ваши ощущенія до сихъ поръ были несовершенными, что вы довольствовались немногимъ только потому, что не знали и не желали большаго; что разъ вы вернете своему тѣлу полную мѣру дѣеспособности, оно сумѣетъ вполне отдаться музыкальнымъ ощущеніямъ, *вполнѣ*, а не только наполовину; что эти ощущенія сильнѣе будутъ потрясать ваши нервы, и музыка не должна будетъ какъ бы насильственно овладѣвать вами, напротивъ, все тѣло будетъ радостно вбирать въ себя музыку, стремиться съ нею сродиться и слиться воедино?

Всѣ мы заняты многосложной умственной работой. Органъ этой дѣятельности не всегда, не во всякое время равенъ самому себѣ. Онъ крѣпнѣтъ вмѣстѣ съ дѣятельностью. Работа нашего мозга никогда не заканчивается. Нѣтъ такого старца, каковъ бы ни былъ его возрастъ, который не могъ бы еще чему-нибудь научиться пока онъ живъ. Учиться никогда не поздно. Развивая и совершенствуя органъ, управляющій механизмомъ движенія, мы совершенствуемъ всю нашу духовную жизнь, поднимаемъ ее на высшую ступень. До сихъ поръ мы развивали только свой слухъ. Но каждый органъ, развиваясь и утончаясь, специализируется и ему постепенно приходится ограничиваться своей специальной дѣятельностью. Мы можемъ превратить все наше тѣло въ аппаратъ, воспринимающій и отмѣчающій

ритмическіе знаки. Почему требуемъ мы отъ нашего тѣла воспріятіе и запоминаніе однихъ лишь звуковъ, а не движеній?

Мы можемъ въ умѣ неслышно думать словами или пѣть—это знаютъ всѣ. Точно также мы можемъ въ умѣ читать ноты и *какъ бы* слышать звуки. Что же значить слушать? Схватывать собственнымъ сознаніемъ слышимое и повторять его про себя. Въ нашемъ мозгу существуютъ два различныхъ нервныхъ центра,—одинъ воспринимаетъ звуки, другой завѣдуетъ воспроизведеніемъ звуковъ. Оба центра неотдѣлимы другъ отъ друга. Это удивительное соединеніе и сліяніе есть результатъ воспитанія. Поймите же, что воспитаніе должно повышать духовныя функціи, что нервы должны научиться передавать нашему „я“ всѣ сотрясенія удивительнаго органа, называемаго нашимъ тѣломъ, а не только нѣкоторыя изъ нихъ.

Здѣсь мы сталкиваемся съ неоспоримымъ и неопровергнутымъ физиологическимъ явленіемъ. Связь между мышечной реализаціей и душевнымъ ощущеніемъ станетъ въ концѣ концовъ абсолютной. И точно такъ же, какъ существуетъ въ насъ органъ, отмѣчающій и подражательно воспроизводящій звуки, такъ будетъ существовать органъ, отмѣчающій и подражательно воспроизводящій движенія — это воспринимать и воспроизводить *ритмъ*. Тогда музыка станетъ болѣе совершенной и богатой новыми элементами.

Музыкальныя паузы пріобрѣтутъ особое значеніе—онѣ будутъ какъ бы заполнять воображаемыя движенія. Онѣ будутъ представлять изъ себя пріостановку, какъ бы имѣющую цѣль прервать ритмическое движеніе; онѣ будутъ отражать моментъ внутреннего сосредоточенія, внося равновѣсіе въ работу различныхъ двигательныхъ нервовъ; вмѣстѣ съ этимъ и инструментальная музыка, которой свойственно передавать чувства, сумѣетъ передать также и сосредоточенное состояніе души. Музыкальная пауза будетъ одновре-



менно заключать въ себѣ элементъ прошедшаго, настоящаго и будущаго, но въ различныхъ соотношеніяхъ и въ другомъ смыслѣ, нежели живопись или моментальная фотографія,— такъ какъ эти послѣднія хотятъ дать впечатлѣнія о движеніи, которое имъ, какъ таковымъ, не свойственно. Если же пластическое движеніе станетъ дѣйствительнымъ факторомъ музыки, то моментъ неожиданной паузы и молчанія вызоветъ напряженное ожиданіе продолженія движенія, и само собою получится впечатлѣніе чего-то предстоящаго. Инструментальная музыка можетъ выразить состояніе сосредоточенности совершенно такъ же какъ и всѣ ритмическія движенія взгляда, жеста, походки... Внезапное молчаніе музыки почерпнетъ изъ этого силу выраженія небывалую до сихъ поръ.

И такъ въ полифоническихъ и полиритмическихъ произведеніяхъ будутъ заключаться значительныя паузы, пріостановка движеній въ сопровожденіи звучащаго ритма и значительныя музыкальныя паузы, сопровождающіяся подвижными ритмами.

Въ насъ живетъ внутренній голосъ, который никогда не смолкаетъ вполнѣ, который сопровождаетъ всѣ наши затаенныя мысли. Мы не только прислушиваемся къ этому голосу, но и все наше вниманіе сосредоточиваемъ на этомъ чудесномъ второмъ нашемъ „я“, которое вторично рассказываетъ намъ объ уже пережитыхъ нами впечатлѣніяхъ. Съ этимъ голосомъ можно сравнить ритмъ, который можетъ быть выработанъ воспитаніемъ и сдѣлаться новымъ нашимъ сознаніемъ.

Мышечныя движенія такъ же, какъ звуки этого внутреннего голоса, могутъ существовать въ качествѣ идеи внутри насъ. И тогда для нашего музыкальнаго наслажденія недостаточно будетъ одного воспріятія многоголосныхъ музыкальных періодовъ: тѣсная связь между ритмомъ и музыкальной живописью сдѣлается очевидной и

все наше тѣло будетъ охвачено могуществомъ искусства. И только тогда всѣ наши силы и способности достигнуть равновѣсія, однѣ способности перестанутъ заглушать другія, когда исчезнетъ старое съ его безсвязностью, безсиліемъ и хаосомъ.

Всѣ силы равно должны служить полнотѣ жизни. Тѣ, для кого природа была мачехой въ томъ или иномъ отношеніи, должны стремиться собственными усиліями поднять свои способности на высоту равную съ другими и стать всесторонне развитыми людьми.

Для насъ нѣтъ сомнѣнія въ томъ, что вмѣстѣ съ ритмическимъ воспитаніемъ тѣла наступитъ правильное равновѣсіе между звукомъ и ритмомъ въ музыкальныхъ произведеніяхъ будущаго. Конечно, должно пройти два, три, поколѣнія, для того чтобы иная, новая жизнь духа отразилась въ новыхъ произведеніяхъ. Теперь музыка—только аромат цвѣтка; черезъ 50 лѣтъ мы сумѣемъ не только вдыхать ароматъ, но и любоваться пѣжными формами благоухающаго цвѣтка.

Въ насъ будетъ жить музыка, не будетъ больше различія между ея природой и нашей; души и музыкальныя пѣсны будутъ находиться въ тѣснѣйшемъ родствѣ. Наше тѣло, подчиненное намъ какъ машина, вполне будетъ отвѣчать своему эстетическому назначенію; между нашими органическими движеніями и многоподвижными формами звуковъ будетъ существовать сотрудничество въ высшемъ смыслѣ этого слова. „Воздушныя замки, фантасмагоріи“—вскликнетъ музыкально необразованный профанъ, не испытавшій всего этого на себѣ, какъ сдѣлали это мы.

Что отвѣтимъ мы на это? Что мы не преувеличиваемъ, а говоримъ правду. Мы не критикуемъ, мы создаемъ, мы не стонемъ, не плачемся, наша мысль—не мечта. Два существа живутъ въ каждомъ изъ насъ: одно само себя не сознаетъ, но слѣдуя слѣпо своимъ влеченіямъ, въ нихъ обнаруживаетъ

свою самобытность, другое обладает сознаниемъ и мыслью и проявляетъ себя въ сознательномъ мышленіи и представленіи. Въ несознательномъ существѣ въ результатъ воспитанія и культа пробуждается инстинктивное сознание. Красота раскрывается только черезъ духовное совершенствованіе сознательнаго бытія. Цѣль воспитанія—создать дѣйствительную гармонію и согласіе между безсознательнымъ и сознательнымъ, сдѣлать изъ нихъ одно существо. Безсознательное—источникъ, изъ котораго струятся живительныя силы.

Но его нужно воспитать, внести въ него порядокъ, а это можетъ сдѣлать только сознательное *я*. Различныя впечатлѣнія очищаютъ и облагораживаютъ наши влеченія и дѣлаютъ насъ лучше. Этотъ прогрессъ передается по наслѣдству, точно такъ же, какъ и вся наша культура. Воспитаніе для ритма и черезъ ритмъ преслѣдуетъ ту же цѣль: довести наши нервные центры до гармоническаго развитія, до процвѣтанія; а дѣти наши передадутъ свои облагороженные инстинкты потомству.

*Музыка* можетъ быть передана не только звуками и гармоніей, но и движеніями и ритмомъ и, исходя изъ его ощущенія, какъ первоосновы, только и можно притти къ пониманію тѣсныхъ отношеній между звуками и движеніями. Многообразные узоры полифоніи отразятся въ разнообразіи сочетаній одновременныхъ тѣлодвиженій.

Звуки вызовутъ сознательныя движенія, а запечатлѣвшіяся въ умѣ картины движеній помогутъ воссоздать ясные образы первоначальныхъ музыкальных картинъ, вызвавшихъ ихъ къ жизни. Сознательное *я* укрѣпитъ и преобразуетъ ощущенія, переданныя намъ композиторомъ. Благородство и чистота нашей безсознательной нравственности упрочатъ тѣ же качества за всѣми нашими чувствами. Вся наша жизнь станетъ произведеніемъ искусства, простымъ несмотря на все свое многообразіе.

Цѣль искусства заключается не только въ одномъ созда-

ни художественныхъ произведеній, но и въ сближеніи ихъ съ душой человѣка, въ художественномъ преобразованіи всей жизни. Существованіе камня и палки еще не можетъ быть названо жизнью. Жить значитъ превращать всѣ впечатлѣнія внѣшняго міра въ представленія и поступки, подымать ихъ на уровень понятій и законовъ. Наше призваніе — быть не полюсомъ, къ которому направляются всѣ явленія, а дѣйствующимъ лицомъ, которое участвуетъ своими нервами и умомъ въ біеніи цѣлаго. Тогда звукъ станетъ воплощеніемъ ритма, а ритмъ воплощеніемъ звука. Но для того, чтобы люди поняли это, мы должны имъ объяснить, что это связано между собой, и поэтому сначала остановиться на изслѣдованіи сущности ритма, того ритма, которымъ будетъ обладать наше тѣло, когда наши мускулы передадутъ нашему сокровенному я ощущенія во времени и въ пространствѣ.

Тогда не только барабанная перепонка будетъ дрожать отъ звуковъ, но всѣ нервы и жилы нашего существа будутъ трепетать и звучать вмѣстѣ съ музыкой. Всѣ музыкальныя колебанія, достигающія нашего слуха, обогатятся и расширятся отъ созвучныхъ колебаній нашихъ нервныхъ центровъ и образуютъ вмѣстѣ съ ними новыя гармоническія сочетанія. Они будутъ взаимно толкать, побуждать и углублять другъ друга, какъ волны, возникающія отъ легкаго дуновенія бриза. Тогда-то музыка снова предстанетъ намъ во всей своей красѣ.

Музыка не будетъ ни утомлять нервовъ, ни волновать, пугать или возбуждать ихъ, а зазвучитъ въ нашихъ душахъ, какъ гимнъ радости, какъ отзвукъ собственной нашей жизни, возведенной на уровень искусства.

„Жизнь есть музыка съ ея живымъ и жизнь творящимъ ритмомъ“.

---